令和5年12月　献 立 表

介護老人保健施設しらさぎ苑

						12月1日（金）	12月2日（土）
朝食						御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食						赤飯 赤魚のおろし煮 吸物 糸こんのじゃこ炒め 甘酒	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 吸物 甘夏サラダ
間						どら焼き	ワッフル
夕食						御飯 牛肉と茄子のタレ炒め たまごスープ 辛子和え	御飯 ホキのねぎ醤油焼き 吸物 スナップエンドウのソテー
	12月3日（日）	12月4日（月）	12月5日（火）	12月6日（水）	12月7日（木）	12月8日（金）	12月9日（土）
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 千切り煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏かぼちゃ 大根スープ 小松菜のごま和え	御飯 メバルの山椒焼き 吸物 大根の帆立くず煮	豚丼 吸物 かぶの甘酢漬け	キーマカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 ホッケのみりん焼き 吸物 白和え	フレンチトースト ブラウンシチュー 柿のサラダ	御飯 かぼちゃコロッケ ちゃんこ汁 甘酢生姜和え
間	スイートポテト	ラブレ	焼きドーナツ	もみじ饅頭	飲むヨーグルト	プリンタルト	いちご饅頭
夕食	御飯 ホッケの梅昆布茶焼き 味噌汁 呉豆腐	御飯 鶏の柚子照り煮 吸物 さつまいもサラダ	御飯 えびしんじょ 味噌汁 ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	御飯 サバの煮付け 吸物 春雨キャベツ	御飯 白菜とえびの中華煮 スープ 棒棒鶏	御飯 ホキの五目あんかけ 味噌汁 さつま芋と林檎の甘煮	御飯 鰆の磯辺焼き 味噌汁 里芋の煮付け
	12月10日（日）	12月11日（月）	12月12日（火）	12月13日（水）	12月14日（木）	12月15日（金）	12月16日（土）
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 煮魚 山芋のすり流し汁 ほうれん草ののり和え	御飯 鮭のレモン麹焼き 鶏けんちん汁 春菊の甘辛炒め	御飯 蓮根バーグ 豆乳スープ おからサラダ	御飯 ホッケの白醤油焼き さつま汁 深山和え	生姜ごはん 筑前煮 茶碗蒸し 酢味噌和え	御飯 サバの竜田焼き 吸物 かぶの旨煮	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 スパサラダ
間	ラブレ	クリームコンフェ	黒棒	みかんジュース	とと焼き	カエデの実	ラブレ
夕食	御飯 豚肉と厚揚げの煮物 スープ もずく酢	御飯 鶏チリ レタススープ りんごサラダ	御飯 焼き魚のなめ茸おろしのせ 吸物 白菜の煮浸し	御飯 焼き豆腐の帆立あんかけ スープ 中華和え	御飯 ホキの梅しそ焼き ねぎスープ ほうれん草の卵とじ	御飯 あぶたま煮 味噌汁 レモン和え	チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬
	12月17日（日）	12月18日（月）	12月19日（火）	12月20日（水）	12月21日（木）	★12月22日（金）	12月23日（土）
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉とキャベツの塩麹炒め もずくスープ 呉豆腐	サンドイッチ ポトフ サラダ ヨーグルト	御飯 豚肉と大根の煮物 そうめん汁 塩昆布和え	御飯 鮭のムニエル たまごのコンソメスープ サラダ	十六穀ごはん 白身魚の幽庵焼き 蓮根のすり流し汁 かぶの甘酢漬け	御飯 白身魚フライ 南瓜のポタージュ サラダ	御飯 麻婆豆腐 スープ バンサンスー
間	シュークリーム	丸ボーロ	気になる野菜	ショコラブッセ	クリームコンフェ	ミルージュ	ワッフル
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 チンゲン菜の和え物	御飯 エビチリ春雨 スープ ぎょうざ	御飯 塩サバ ワカメスープ 厚揚げの高菜炒め	御飯 おでん 味噌汁 オクラのとろろ和え	御飯 肉じゃがオムレツ 吸物 塩麹和え	御飯 鶏肉と栗の煮物 吸物 サラダ	御飯 ホキの味噌漬焼き スープ 卵の花の炒り煮
	12月24日（日）	★12月25日（月）	12月26日（火）	12月27日（水）	★12月28日（木）	12月29日（金）	12月30日（土）
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 吸物 白菜のツナポン酢和え	オムライス コーンスープ サラダ ケーキ	御飯 サバの味噌煮 吸物 和風ポテトサラダ	御飯 鶏の青じそ炒め みぞれ汁 春菊の辛子和え	赤飯 刺身 吸物 里芋の煮物 ■35周年開苑記念日■	ビーフカレー サラダ フルーツ杏仁 福神漬	御飯 赤魚のガーリックバター焼き 野菜スープ オクラサラダ
間	もみじ饅頭	焼きドーナツ	カスタードケーキ	ラブレ	祝饅頭	バームクーヘン	丸ボーロ
夕食	御飯 ホッケのバター醤油焼き スープ マカロニサラダ	御飯 煮魚 スープ 小松菜のごまポン酢和え	御飯 豚肉のもろみ炒め 味噌汁 大根のしば漬け和え	御飯 カレイの黄金焼き トマトの和風スープ サラダ	御飯 五目柳川風 吸物 酢味噌和え	御飯 鰆の梅麹焼き 豆乳味噌汁 大根のそぼろ煮	御飯 煮魚 吸物 華風和え
	★12月31日（日）						
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬け						
昼食	年越しそば 厚揚げの旨煮 白菜のゆず和え						
間	野菜生活						
夕食	御飯 鮭の塩焼き 吸物 煮豆						

★行事食★	＊旬の食材＊
22日（金）冬至 25日（月）クリスマス 28日（水）開苑記念日 31日（日）大晦日	ブリ・サバ・白菜 春菊・ほうれん草 柿・みかん・りんご