

12月 献立表

介護老人保健施設 しらさぎ苑

			★12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)
朝食	★行事食★ 1日 (月) おー日の集い 16日 (水) 誕生会 (入所) 21日 (月) 冬至 25日 (金) クリスマス 28日 (月) 開苑記念日 31日 (木) 大晦日		パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (豆腐) 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (じゃが芋) しらたきの真砂煮 青しそ高菜	御飯 味噌汁 (玉ねぎ) 麩の煮物 しば漬け	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳
昼食			赤飯 サバの生姜煮 吸物 なます 甘酒	キーマカレー サラダ ヨーグルト 福神漬け	御飯 カレーの柚庵焼き 吸物 小松菜のじゃこ炒め ゼリー	御飯 チキン南蛮 あおさの吸物 ひじきと枝豆のサラダ	御飯 鮭のバター醤油焼き スープ ニンニクの芽炒め
間			どら焼き	気になる野菜	ラブレ	リンゴジュース	ストロベリータルト
夕食			御飯 明太しゅうまい スープ チンゲン菜のナムル	御飯 タラの梅肉ソースかけ 味噌汁 胡瓜のもろみ和え	麦ごはん すきやき風煮 味噌汁 とろろ	御飯 ホキのなめ茸おろしかけ スープ ブロッコリーの生姜あんかけ	御飯 チゲ豆腐鍋 吸物 カリフラワーのサラダ
	12月6日 (日)	12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 (しめじ) 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 (大根) がんもの煮物 ふりかけ	パン チキンボールのケチャップ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (南瓜) 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 (さつま芋) ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (もやし) 切干大根の煮物 しば漬け	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉のもろみ焼き 豆乳スープ マカロニサラダ	御飯 スズキのムニエル コーンスープ タラモサラダ	御飯 ポークジンジャー炒め スープ スパサラダ	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ 赤だし味噌汁 ほうれん草のおかか和え	チキンカツ丼 吸物 ブロッコリーのピリ辛和え ゼリー	フレンチトースト クラムチャウダー サラダ ヨーグルト	御飯 ぶた肉じゃが 吸物 呉豆腐
間	ラブレ	いちご饅頭	クリームブッセ	ラブレ	みかんジュース	焼きプリンタルト	ラブレ
夕食	御飯 サバの味噌煮 吸物 キャベツのツナ和え	御飯 牛肉の野菜巻き 生姜スープ 春菊のわさび和え	御飯 ホッケの煮付け 吸物 チンゲン菜の塩昆布和え	御飯 ミートグラタン スープ 切干大根のサラダ	御飯 本鰯の塩麹焼き スープ 山芋の煮物	御飯 五目柳川風 味噌汁 もずく酢	御飯 ホキの和風カレーあんかけ スープ キャベツの酢の物
	12月13日 (日)	12月14日 (月)	12月15日 (火)	★12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 (里芋) 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 (おつゆ麩) 三目大豆 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (なめこ) 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (白菜) しらたきの真砂煮 青しそ高菜	御飯 味噌汁 (玉ねぎ) 麩の煮物 しば漬け	パン キャベツのマスタード煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 サバの南部焼き 味噌汁 鶏レバーの甘辛煮	御飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 吸物 かくや和え	御飯 ホッケの香味焼き 沢煮椀 チンゲン菜のザーサイ和え	赤飯 ヒメダイの塩焼き 吸物 酢味噌和え デザート	サンドイッチ ブラウンシチュー サラダ フルーツヨーグルト	明太しらす御飯 鰯の山椒煮 茶碗蒸し かぶの甘酢漬け	御飯 牛肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 春菊の辛子和え
間	野菜生活	クリームコンフェ	ラブレ	気になる野菜	シュークリーム	ラブレ	ミルミル
夕食	御飯 豚肉とチンゲン菜のくず煮 吸物 春菊のピーナッツ和え	御飯 おでん スープ ささみサラダ	御飯 蓮根バーグ 味噌汁 さつまいもサラダ	御飯 宝袋 豆乳味噌汁 山芋の梅なめたけ和え	御飯 サバのレモン醤油焼き 吸物 ほうれん草の白和え	御飯 麻婆春雨 もずくスープ 小松菜サラダ	御飯 友禅蒸し スープ 焼きビーフン
	12月20日 (日)	★12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	★12月25日 (金)	12月26日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 (南瓜) 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 (大根) がんもの煮物 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (もやし) 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 (里芋) 切干大根の煮物 しそ高菜	御飯 味噌汁 (おつゆ麩) ぜんまいの炒め煮 べったら漬	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳
昼食	御飯 ブリ大根 味噌汁 こんにゃくの金平	御飯 焼き豆腐の田楽風 吸物 南瓜のいところ煮 ゼリー	御飯 えびクリームコロッケ 塩麹ちゃんこ オクラのレモン和え	御飯 牛肉のしぐれ煮 吸物 里芋のサラダ	御飯 カレーのチーズパン粉焼き レタススープ サーモンサラダ	オムライス かぶのスープ 彩りサラダ クリスマスケーキ	御飯 スズキの韓国風照り焼き スープ 白菜ののり和え
間	丸ボーロ	ラブレ	ヤクルトファイブ	柚子饅頭	ラブレ	リンゴジュース	ワッフル
夕食	御飯 豚キムチ スープ レタスサラダ	御飯 タラの南蛮あんかけ コンソメスープ キャベツとあさりの塩煮	御飯 蒸し鶏の葱ソースかけ 味噌汁 にらの卵とじ	御飯 白身魚のチリソースかけ とろろスープ 華風和え	御飯 豚肉と大根の煮物 味噌汁 チンゲン菜のとろろ昆布和え	御飯 アジの梅干煮 吸物 オクラのポン酢和え	ビーフカレー サラダ フルーチェ らっきょう漬け
	12月27日 (日)	★12月28日 (月)	12月29日 (火)	12月30日 (水)	★12月31日 (木)		
朝食	御飯 味噌汁 (なめこ) 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 (白菜) 三目大豆 ふりかけ	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 (玉ねぎ) 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁 (じゃが芋) しらたきの真砂煮 青しそ高菜	*旬の食材* ブリ・サバ・白菜 春菊・ほうれん草 柿・みかん・りんご ◆食の記念日◆ 20日 (日) ブリの日	
昼食	御飯 鶏のおろし玉ねぎ焼き 吸物 卵の花の炒り煮	赤飯 刺身 吸物 里芋の柚子味噌煮 デザート	御飯 ポークケチャップ コンソメスープ さつま芋と林檎のはちみつ煮	御飯 サバの煮付け 豚汁 小松菜のなめ茸和え	年越しそば かぶのえびくず煮 白菜の浅漬け 果物		
間	ラブレ	気になる野菜	ドームケーキ	ラブレ	もみじ饅頭		
夕食	御飯 鮭の黄金焼き スープ 山芋の酢物	御飯 チンジャオロース スープ サラダ	御飯 タラのねぎポン酢 吸物 ごま豆腐	御飯 マーマレードチキン スープ サラダ	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 オクラのゆかり和え		