

# 令和3年12月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

				12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)
朝食	<p>★行事食★</p> <p>22日(水) 冬至 25日(土) クリスマス 28日(火) 開苑記念日 31日(金) 大晦日</p>	<p>*旬の食材*</p> <p>ブリ・サバ・白菜 春菊・ほうれん草 柿・みかん・りんご</p>	<p>◆食の記念日◆</p> <p>11日(土) めんの日</p>	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 青しそ高菜	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 たくあん	パン チキンボールのケチャップ煮 バナナ 牛乳
昼食				赤飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 バンサンスー 甘酒	御飯 チーズ入りメンチカツ あさりのコンソメスープ 春菊の辛子和え	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 糸こんのじゃこ炒め	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 吸物 甘夏サラダ
間				どら焼き	ミルージュ	ワッフル	パンケーキ
夕食				御飯 本鱈の南部焼 あおさ汁 山芋の白煮	御飯 あぶたま煮 味噌汁 大根サラダ	御飯 すきやき風煮 たまごスープ 菜種和え	御飯 ホキのねぎ醤油焼き 吸物 ごぼうとこんにゃくの金平
12月5日(日)		12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 麩の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 たくあん	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 牛かぼちゃ 大根スープ 小松菜のごま和え	御飯 太刀魚の山椒焼き 吸物 大根の帆立くず煮	豚丼 吸物 かぶの甘酢漬 ラブミープラス	キーマカレー サラダ りんごのコンポート らっきょう	御飯 ホッケのみりん焼き 吸物 白和え	ピザトースト ポトフ 柿のサラダ ヨーグルト	ちゃんぽん 煮豆 ザーサイ和え ゼリー
間	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	ラブレ
夕食	御飯 カレイの梅昆布茶焼き なめこ汁 呉豆腐	御飯 鶏の柚子照り煮 蓮根のすり流し汁 さつまいもサラダ	御飯 えびしんじょ 味噌汁 スナックエンドウのソテー	御飯 サバの山椒煮 吸物 華風和え	御飯 白菜とえびの中華煮 スープ 棒棒鶏	御飯 タラの五目あんかけ 味噌汁 里芋の煮付け	御飯 カレイのみそネーズ焼き 吸物 さつま芋と林檎の甘煮
12月12日(日)		12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三日大豆 ふりかけ	パン スクランブルエッグ 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 青しそ高菜	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン キャベツのマスタード煮 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 鮭の照り煮 鶏けんちん汁 春菊の甘辛炒め	御飯 蓮根バーグ コーンスープ りんごサラダ	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ さつま汁 深山和え	御飯 筑前煮 茶碗蒸し 酢味噌和え	茶わかめ御飯 カレイの梅しそ焼き 吸物 さつま芋の甘辛煮	御飯 赤魚のおろし煮 ほうとう風 和風スパサラダ
間	黒棒	バームクーヘン	みかんジュース	とと焼き	すいーとぽてと	ラブレ	シュークリーム
夕食	御飯 豚肉と里芋の煮物 スープ もずく酢	御飯 鶏肉のマスタード焼き レタススープ 白菜の煮浸し	御飯 すずきの梅味噌焼き 吸物 ごま豆腐	御飯 肉じゃがオムレツ 味噌汁 レモン和え	御飯 ホキの黄金焼き カリフラワーのミルクスープ ほうれん草の卵とじ	御飯 麻婆豆腐 スープ 中華和え	御飯 ポークカレー サラダ フルーチェ 福神漬
12月19日(日)		12月20日(月)	12月21日(火)	★12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	★12月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 青しそ高菜	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン キャベツの煮物 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 チンゲン菜の和え物	十六穀ごはん アジの幽庵焼き 吸物 かぶの甘酢漬	御飯 豚肉と大根の煮物 吸物 塩昆布和え	サンドイッチ 南瓜のクリームシチュー サラダ プリン	御飯 煮魚 酒粕汁 にらの卵とじ	御飯 白身魚フライ 南瓜スープ サラダ カップdeヤクルト	オムライス コンソメスープ アボカドのわさび風味サラダ ケーキ
間	丸ボーロ	ミルージュ	焼きドーナツ	クリームコンフェ	ラブレ	ワッフル	もみじ饅頭
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 だし巻き卵	御飯 五目柳川風 吸物 塩麹和え	御飯 塩サバ たまごスープ 厚揚げの高菜炒め	御飯 エビチリ春雨 スープ オクラのとろろ和え	御飯 おでん もずくスープ 浅漬	御飯 牛肉の野菜巻き 吸物 スパサラダ	御飯 タラの味噌漬焼き スープ 卵の花の炒り煮
12月26日(日)		12月27日(月)	★12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	★12月31日(金)	
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三日大豆 ふりかけ	パン マカロニサラダ 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 麩の煮物 青しそ高菜	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 たくあん	
昼食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 吸物 ごま豆腐	チキンカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	赤飯 刺身 吸物 炊き合わせ	御飯 ホキの梅たけおろしのせ 吸物 和風ポテトサラダ	御飯 サバの味噌煮 吸物 炒り豆腐	年越しそば かぶの煮物 白菜の浅漬 果物(みかん)	
間	野菜生活	カスタードケーキ	祝饅頭	ラブレ	バームクーヘン	丸ボーロ	
夕食	御飯 カレイのバター醤油焼き 春雨スープ 春菊の辛子和え	御飯 煮魚 豆乳味噌汁 大根のしば漬和え	御飯 豚肉のもろみ炒め 味噌汁 小松菜のごまボン酢和え	御飯 鶏の青しそ炒め みぞれ汁 里芋の煮物	御飯 麻婆茄子 スープ もやしナムル	御飯 鮭の塩焼き 吸物 ひじきの煮物	