

12月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土	
					12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	
朝食					御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ	
昼食					赤飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ごぼうの煮付 春菊のわさび和え	御飯 吸物 白身魚のフライ 糸こんのじゃこ炒め あちゃら漬け	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き がんもの煮付 小松菜のごま和え	
夕食					御飯 吸物 赤魚のねりごま煮 ひじき入り炒り豆腐 和風サラダ	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 卵豆腐のあんかけ マカロニサラダ	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 里芋の煮つけ 深山和え	
	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ	
昼食	スパゲティミートソース ブロッコリーのきのこあん コールスローサラダ ヤクルトファイブ おにぎり	豚丼 <small>ほうれん草のツナ炒め</small> 吸物 切干大根のごま酢和え はちみつレモンゼリー	御飯 吸物 メバルの煮付け 五目春雨 柚子なます	フレンチトースト <small>じゃが芋の洋風煮</small> パンプキンスープ ひじきのサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き キャベツのとりみ煮 南瓜サラダ	御飯 吸物 豚バラ大根 白菜としらすの炒り玉 青梗菜の和え物	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ かぶの煮物 もやしのにんじん和え	
夕食	御飯 <small>蓮根のすり流し汁</small> 太刀魚の山椒煮 キャベツの味噌炒め 呉豆腐	御飯 吸物 タラのコーンマヨ焼き 白菜とえび団子の煮物 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 すきやき風煮 小松菜のオyster炒め 生姜和え	御飯 吸物 鯖の味噌ボン焼き 豚肉と高野豆腐のくず煮 華風和え	御飯 吸物 鶏のマーメレード焼き れんこんのそぼろ煮 かくや和え	御飯 吸物 魚の香味焼き 厚揚げの煮つけ 辛子酢味噌和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 さつま芋と林檎の甘煮 ブロッコリーサラダ	
	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ	
昼食	御飯 ビーフシチュー マカロニグラタン のりサラダ アシドミルク	御飯 とろろ汁 鯖の塩焼き チャプチェ風 ゆかり和え	御飯 吸物 蓮根バーグ おから炒り煮 甘夏サラダ	☆忘年会☆		御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースがけ ほうれん草のコンソメ炒め はんぺんサラダ	御飯 吸物 赤魚の柚香焼き 大根と竹輪の煮物 ごま和え	野菜ポークカレー 和風スパサラダ キャベツの旨煮 アセロラゼリー らっきょう漬け
夕食	御飯 根菜汁 ホキの彩りあんかけ 野菜の子まぶし ごま豆腐	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の煮物 春菊の甘辛炒め ピリ辛和え	御飯 みぞれ汁 焼き魚の梅肉ソース 里芋の鳴門煮 ピーナツバター和え	丸天うどん 白和え 長芋のカレー炒め おにぎり	御飯 吸物 カレイのムニエル 根菜煮 レモン和え	御飯 吸物 キャベツしゅうまい きのこのピリ辛炒め のり和え	御飯 沢煮椀 メバルの味噌煮 高野の卵とし もずく酢	
	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ	
昼食	御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 <small>ブロッコリーのソテー トマトのサラダ</small>	御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え	御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ	サンドイッチ <small>ホークビーンズ</small> コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト	御飯 吸物 鯖の竜田焼き 南瓜煮(冬至) とろろ昆布和え	御飯 中華スープ かに玉風 こんにゃくの旨煮 おからサラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ	
夕食	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋の生姜オレンジ煮 ほうれん草の辛子和え	御飯 吸物 五目柳川風 白菜の洋風煮浸し わさび和え	御飯 吸物 鱈の梅しそ焼き 糸こんの卵とし なめ茸和え	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 三色きんぴら 菜果和え	御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 青梗菜とえびの炒め物 浅漬け	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋の炒め物 ゆず和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 里芋の柚子胡椒風味煮 トマトのマリネ	
	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ	
昼食	御飯 海老フライの外付けかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ	御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮 おかか和え	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル	おもち <small>春菊のお浸し</small> 豚汁 漬物 鉄&葉酸ヨーグルト	御飯 吸物 鯖の葱みそ焼き 板こんの煮物 かぶの甘酢漬け	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草とかにの卵炒め ツナ和え	御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 切干大根の豚キムチ炒め 海藻サラダ	
夕食	御飯 吸物 八宝菜 じゃが芋の煮物 春菊のボン酢和え	御飯 <small>ブロッコリーの中華炒め</small> おでん ぬた和え 煮豆	御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつま芋のレモン煮 シーザーサラダ	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め もろみ和え	御飯 吸物 牛とし煮 キャベツの塩麹炒め ポテトサラダ	御飯 吸物 白身魚のバター醤油焼き 炒り豆腐 グリーンサラダ	年越しそば <small>ほうれん草の和え物</small> かきあげ みかん おにぎり	