

12月

献立表

献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	1 (金)	2 (土)	3 (日)
昼食					ご飯 ◎デミグラスハンバーグ ◎白身フライ ほうれん草のバター炒め チーズサラダ コンソメスープ 柿	ご飯 ◎肉巻きアスパラ ◎海老柚子胡椒炒め はんぺんの煮物 めかぶとえのきの和え物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎肉豆腐(豚) ◎鯖の梅煮 南瓜のいとこ煮 ごぼうサラダ すまし汁 パイン缶
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
昼食	ご飯 ◎豚肉の塩麹漬け焼き ◎さばの竜田揚げ 蓮根としめじの煮物 春雨の和え物 すまし汁 アロエヨーグルト	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎肉団子のクリームソース煮込み いんげんとハムの炒め物 グリーンサラダ コンソメスープ 洋梨缶	お祝い膳 	◎親子丼 ◎中華丼 焼売 オクラのピーナッツ和え すまし汁 黄桃缶	◎カレーうどん ◎とろろそば さつま芋の天ぷら ささ身ともやし和え物 みかん	ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎赤魚のおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきとツナの和え物 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎鶏天 ◎さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 小松菜のゆかり和え すまし汁 りんご
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
昼食	ご飯 ◎ポークチャップ ◎鯖のタルタル焼き 野菜のコンソメ煮 豆苗と帆立のサラダ コーンポタージュ フルーツミックス缶	ご飯 ◎プルコギ ◎銀ひらすの山椒焼き かぶとベーコンの煮物 キャベツの塩昆布和え すまし汁 黄桃缶	ご飯 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ◎マスの酒麹漬け焼き 小松菜のツナ煮 里芋のくるみ和え 味噌汁 みかん	ご飯 ◎豚の角煮 ◎カレイの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の梅和え 味噌汁 パイン缶	お楽しみ食 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 ふきのおかか煮 なます 味噌汁 洋梨缶	ご飯 ◎つくねの照り焼き ◎海鮮五目煮 大豆の煮物 キャベツとツナのマヨ和え 味噌汁 白桃缶
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
昼食	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎ホキの胡麻焼き 金平蓮根 春菊のくるみ和え 味噌汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎キーマカレー ◎キッシュ カリフラワーのマスタード炒め 水菜とハムのサラダ オニオンスープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎牛肉の生姜煮 ◎ぶりの照り焼き しらたきのたらこ炒め 白菜とささ身の胡麻マヨ和え きのこ汁 みかん	ご飯 ◎カキフライ ◎白身魚のバター醤油焼き 筍とピーマンの炒め物 海老とわかめの胡麻和え 味噌汁 りんご	ご飯 ◎ビーフシチュー ◎アジのムニエルマトソース ほうれん草とコーンのソテー さつま芋サラダ クラムチャウダー フルーチェいちご	◎鶏南蛮そば ◎きしめん 里芋といかの煮物 蓮根の明太マヨ和え パイン(生)	ご飯 ◎ロールキャベツ ◎ホキのフリッター いんげんとベーコンのカレー炒め 白菜としめじの香り コンソメスープ 黄桃缶
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
昼食	デイ対面料理 	◎ほうとうきしめん ◎とろろそば 竹輪の磯辺揚げ 豆苗としらすのわさび醤油和え みかん	ご飯 ◎牛肉の柳川煮 ◎豆腐の味噌チーズ焼き 春雨の和風炒め 切干大根の和え物 すまし汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎鶏肉のトマト煮込み ◎鮭のクリームソースかけ スナックエンドウのソテー ポテトサラダ コンソメスープ 黄桃缶	寿司三味 	ご飯 ◎鶏の治部煮 ◎あじの南蛮漬け ツナじゃが めかぶの和え物 なめこ汁 白桃缶	ご飯 ◎豚肉の高菜炒め ◎ホッケのみりん漬け焼き 冬瓜の煮物 豆苗とハムの和え物 味噌汁 フルーチェメロン

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士