



12月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
選択食	A: 鯖のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	A: 鯖の酒蒸し B: 筑前煮	A: カレイのきのこあんかけ B: 豚肉のマヨネーズ焼き	あんかけ炒飯定食		A: 魚の竜田揚げ B: 麻婆豆腐
通常献立	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え 冬瓜の吸い物	カニかまあんかけ炒飯 餃子 小松菜の三色ナムル わかめスープ・デザート	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 海老焼売 胡瓜の中華風和え物 中華スープ
おやつ	柚子饅頭 	ミニ野菜カステラ	鯛饅頭	イチゴロール 	フルーツ	キングドーナツ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
選択食	長寿ご飯の日		A: 鯖の焼き浸し B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 赤魚の粕漬け B: 鶏肉のおろし煮	A: 鯖の蒲焼 B: 牛肉の炒め煮	A: 鯖の梅煮 B: とんかつ
通常献立	もち黒米ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き がんもの煮物・大根の香りและ 味噌汁		ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁	ご飯 蓮根の海苔金平 白和え 味噌汁	ご飯 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁
おやつ	シュークリーム		レモンケーキ 	蒸しきんつば	やわらかおかき (うすしお)	 酒饅頭
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
選択食	A: ほっけの七味焼き B: 他人丼	A: ぶりの幽庵焼き B: 牛肉のおろしぼん酢炒め	A: 鯖の味噌煮 B: 牛焼肉	長寿ご飯の日		クリスマスランチ
通常献立	ご飯 (A) 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物・漬物 (B)	ご飯 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 蓮根の炒め物 オクラのおかか和え お吸い物	ご飯 ぶり大根 しらたきの明太子炒め 奴柚子風味・味噌汁	ご飯 ビーフンソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ	とろとろ玉子のオムライス 海老フライ ポテトサラダ・コーンスープ 温野菜・クラッシュフルーツゼリー
おやつ	黒糖棒 	おかしなバナナ	ぼんせん (海老)	エクレア 	ワッフルスティック	 手作りおやつ 
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
選択食	A: 白身魚のピカタ B: ポークカレー	A: 海老団子と白菜の野菜あん B: 青椒肉絲	A: さらき蒸し B: 肉うどん	A: ホキの照り焼き B: 豚大根	A: 赤魚の煮付け B: 牛肉の玉子とじ	A: 太刀魚の煮付け B: 鶏肉のタルタル焼き
通常献立	ご飯 (A) キャベツのレモン和え コンソメスープ (A)・お漬物 (B) ヨーグルト	ご飯 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え 中華スープ	ご飯 (B半量) 厚揚げの甘辛炒め 胡瓜のツナ和え ゼリー (B)・お吸い物	ご飯 高野豆腐の玉子とじ しろ菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 いんげんのじゃこ炒め 茄子のお浸し 味噌汁	ご飯 卵の花 二色浸し 冬瓜の吸い物
おやつ	コーヒーケーキ 	カルシウムせんべい (カレー)	プチガトーケーキ	 田舎饅頭 	ミニマフィンショコラ	薄皮利休
	29日	30日				
選択食	A: 鯖の焼き浸し B: 鶏肉の唐揚げ	A: 鯖の味噌マヨ焼き B: 牛焼肉				
通常献立	ご飯 蒸し茄子 和風サラダ 味噌汁	ご飯 南瓜の煮物 白菜の柚子和え お吸い物				
おやつ	抹茶饅頭	黒糖饅頭 				