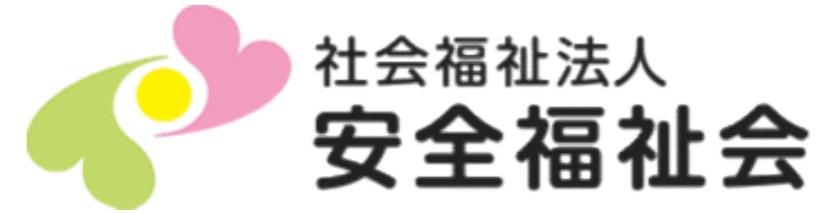




令和3年12月 献立表



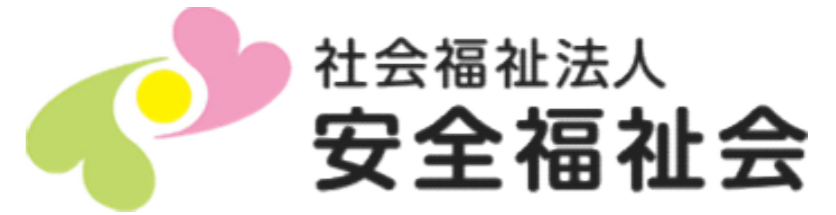
	1	2	3	4	5	6	7
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 長いものベーコン煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 冬瓜煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 人参とあげ天煮 牛乳 のり佃煮	麦ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 ジョア 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんソテー 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 牛乳 しば漬け
昼食	ご飯 肉豆腐 もずく和え ニラ玉炒め 白桃缶	菜飯 味噌ラーメン カニしゅうまい みかん	ご飯 めばるの煮つけ かぼちゃの昆布和え きのこことハムの炒め物 バナナ	ロコモコ丼 わかめスープ 白菜サラダ フルーツポンチ	ご飯 回鍋肉 春雨のドレッシング和え 里芋のりまぶし オレンジ	ご飯 鶏肉のトマト煮 レタスと玉ねぎのサラダ 切干大根の洋風煮 西洋なし缶	ひじきご飯 揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し キャベツソテー キウイ
3時	いももち	パンプティング	やわらかおかき	ホットケーキ		パンナコッタ	どら焼き
夕食	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのクルミ和え 青梗菜の煮浸し キウイ	ご飯 チキンソテー スパゲティサラダ ピーマンのしぐれ煮 西洋なし缶	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め きゅうりナムル なす煮 パイン缶	ご飯 鱈の蕪蒸し 絹さやの生姜和え 金時豆の甘煮 りんご	ご飯 オムレツ 春菊のゴマ和え もやしソテー 黄桃缶	麦ご飯 鯖の利休焼き とろろ 舞茸のしぐれ煮 バナナ	ご飯 焼肉炒め アスパラのタラコ和え さつま芋のレモン煮 パイン缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年12月 献立表



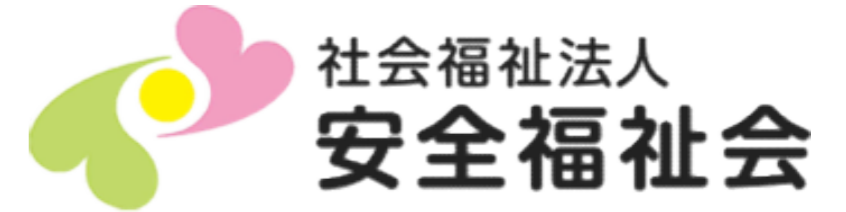
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 麩と野菜の煮物 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのはちみつ煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 しいたけ煮 牛乳 桜漬け	麦ご飯 味噌汁 糸切昆布煮 ジョア 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツのコンソメ煮 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 ほたてとブロッコリー炒め 牛乳 ゆずみそ
昼食	ご飯 鱈のゆず香り蒸し カリフラワーのピーナッツ和え 山菜金平 白桃缶	ご飯 親子煮 味噌汁 もやしの梅和え みかん	①パン、ナポリタン ②ご飯、エビフライ コンソメスープ コールスローサラダ マンゴープリン	ご飯 鮭と白菜のクリーム煮 厚揚げとアスパラのサラダ ナスの中華炒め バナナ	鮭わかめご飯 おでん 青梗菜のわさび和え きのこソテー パイン缶	ご飯 五目卵焼き 海藻サラダ かぶのカニあんかけ 西洋なし缶	ご飯 かれいの梅煮 里芋の和風サラダ 絹さやソテー りんご
3時	フレンチトースト	バームクーヘン	今川焼	ぜんざい		おはぎ	蒸しパン
夕食	ご飯 肉団子の甘辛煮 豆サラダ セロリソテー りんご	ご飯 太刀魚のホイル焼き ほうれん草のきのこ和え はんぺん煮 西洋なし缶	ご飯 豚肉の野菜炒め トマトのポン酢和え 煮奴 オレンジ	ご飯 ポテトコロケ チキンサラダ ぜんまい煮 黄桃缶	ご飯 シイラの葱マヨネーズ焼き パプリカの中華和え 玉ねぎのしぐれ煮 キウイ	ご飯 酢豚 いんげんの蒸しとろろ和え 高野豆腐煮 みかん	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃのゴマ和え 金平ごぼう 白桃缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年12月 献立表



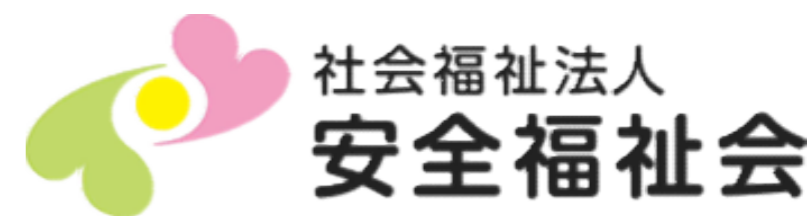
	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 舞茸のバター醤油炒め 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 うずら豆の甘煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 大根のべっこう煮 牛乳 野沢菜漬け	麦ご飯 味噌汁 いんげんの炒め煮 ジョア たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうのおかか煮 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎのカレー炒め 牛乳 桜漬け
昼食	チキンカレー アスパラサラダ デザートムース(ぶどう) 福神漬け	ご飯 鯖の塩焼き 春菊の白和え 筑前煮 バナナ	ご飯 鶏肉のレモン蒸し さつま芋サラダ はんぺん煮 みかん	サンドイッチ コーンポタージュ きのこトマトサラダ フライドポテト いちごヨーグルト	ご飯 エビ団子と豆腐のチリソース煮 きゅうりの酢の物 ブロッコリーのチーズ焼き 黄桃缶	ご飯 ①豚の生姜焼き ②鯖の蒲焼き ほうれん草のクルミ和え がんもの含め煮 バナナ	梅しそご飯 卵とじうどん ピーマンの中華和え オレンジ
3時	肉まん	甘酒プリン	ぜんざい	お好み焼き		ロールケーキ	ロールケーキ
夕食	ご飯 メルルーサの香草焼き 人参マリネ あげ天煮 パイン缶	ご飯 麻婆ナス キャベツのゆかり和え ビーフソテー みかん缶	高菜チャーハン ワンタンスープ もやしナムル 冬瓜煮 杏仁豆腐	ご飯 ブリのおきな煮 セロリの浅漬け 小松菜のザーサイ炒め キウイ	ご飯 牛肉のゴマだれ炒め マカロニサラダ 白菜のコンソメ煮 りんご	ご飯 キャベツのメンチカツ 具沢山汁 ひじきサラダ 西洋なし缶	ご飯 ホキのポテト焼き グリーンサラダ 山菜煮 野菜ジュースゼリー



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年12月 献立表



	22	23【誕生会】	24【クリスマス】	25	26	27	28
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのじゃこ炒め 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の煮物 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ ジョア Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラとコーンの炒め物 牛乳 桜漬け
昼食	ご飯 鶏の幽庵焼き ナスのおかか和え 南瓜のいとこ煮 キウイ	赤飯 マグロの山かけ あんかけ茶碗蒸し キャベツの酢の物 五目大豆煮 メロン	オムライス クラムチャウダー かぶマリネ クリスマスデザート	ご飯 豚肉のポン酢炒め じゃが芋のツナ和え はんぺん煮 りんご	ご飯 鮭のフライ レタスサラダ 玉ねぎと桜エビの炒め パイン缶	パン 煮込みハンバーグ ポトフ もやしサラダ りんごゼリー	穴子の三色丼 すまし汁 小松菜の生姜和え キウイ
3時	ロールケーキ	ロールケーキ	ロールケーキ	ロールケーキ		まんじゅう	かぼちゃプリン
夕食	ご飯 豚肉と大根煮 青梗菜のゴママヨ和え 厚揚げとニラの中華炒め パイン缶	ご飯 牛肉のチャプチェ風 アスパラの磯和え きのこソテー 白桃缶	ご飯 赤魚の味噌煮 いんげんサラダ 人参金平 みかん	炊き込みご飯 擬製豆腐 粕汁 春菊のお浸し 西洋なし缶	ご飯 鶏の照り焼き 冬瓜のもずく和え 白花豆の甘煮 バナナ	ご飯 鱈のピーナッツソースかけ カリフラワーのゆず和え 里芋煮 オレンジ	ご飯 豚肉のみぞれ煮 セロリのツナマヨ和え 舞茸ソテー 黄桃缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和3年12月 献立表



	29	30	31				
	水	木	金				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 玉子焼き 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンとはんぺん煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 牛乳 Feふりかけ				
昼食	ご飯 鶏肉の五目あんかけ 白菜のきのこ和え 中華風炒り豆腐 西洋なし缶	ご飯 太刀魚の南部焼き さつま芋のハニーマスタード和え 切干大根煮 バナナ	いなり寿司 年越しそば 天ぷら オクラの黒ゴマあえ みかん				
3時	クレープ	マドレーヌ	抹茶ようかん				
夕食	ご飯 エビカツ トマトサラダ なす煮 りんご	ひき肉カレー キャベツサラダ パインヨーグルト 福神漬け	ご飯 豚肉と厚揚げ炒め きゅうりのレモン和え 長いも白煮 白桃缶				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。