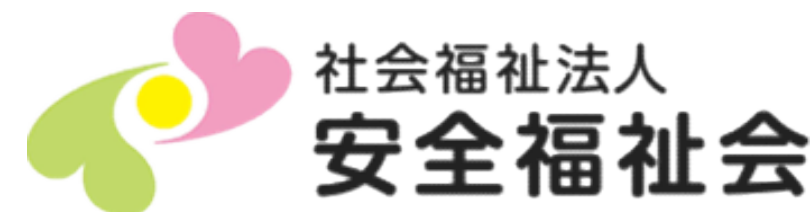




令和4年12月 献立表



	1	2	3	4	5	6	7
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 長いもの洋風煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びよう煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 糸切昆布とあげ天煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 がんもの含め煮 牛乳 しば漬け	麦ご飯 味噌汁 もやしのごま油炒め ジョア たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 大根の煮物 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 なすのツナ煮 牛乳 のり佃煮
昼食	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのクルミ和え ニラ玉炒め 白桃缶	エビ玉丼 味噌汁 青梗菜のお浸し パイン缶	ご飯 鯖の煮つけ 人参の白和え きのこハムの炒め物 りんご	ご飯 鶏のさっぱり煮 トマトのドレッシング和え キャベツの中華炒め オレンジ	ご飯 海鮮中華煮込み いんげんの生姜和え 炒り豆腐 キウイ	シラスご飯 醤油ラーメン カニしゅうまい パイン缶	ご飯 回鍋肉 アスパラのおかか和え 舞茸ソテー 白桃缶
3時	エクレア	いももち	チーズケーキ		パンプティング	ようかん	フルーチェ
夕食	ご飯 野菜炒め 切干大根の酢の物 ピーマンのしぐれ煮 バナナ	ご飯 チキンソテー もやしサラダ 里芋のりまぶし みかん	わかめご飯 おでん もずく和え なすソテー 西洋なし缶	ご飯 太刀魚の蕪蒸し 小松菜のわさび和え かぼちゃのいとこ煮 黄桃缶	ご飯 ハンバーグ レタスの和風サラダ さつま芋金平 フルーツヨーグルト	ご飯 牛肉のゴマだれ焼き マカロニサラダ ほうれん草と鮭炒め バナナ	麦ご飯 鯖の南部焼き とろろ 絹さやとはんぺん煮 りんご

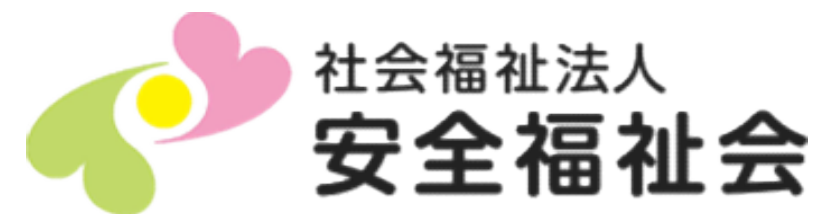


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 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4年12月 献立表



	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 なすのツナ煮 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 かぼちゃのベーコン煮	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのベーコン煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 かぶのゆずあんかけ 牛乳 梅びしお	麦ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎとカニの中華炒め 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 ゆずみそ
昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ ジャーマンポテト みかん	ご飯 カレイの卸ポン酢かけ もやしのきのこ和え 厚揚げ煮 キウイ	①オムライス ②ご飯,アジフライ(タルタルソース) コンソメスープ カリフラワーのサラダ ピーチゼリー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ セロリのツナマヨ和え 青梗菜とパプリカの炒め物 パイン缶	ご飯 牛肉のしぐれ煮 きのこの卸和え かぼちゃソテー りんご	鉄火丼 吸い物 キャベツのお浸し キウイ	ひき肉のカレーライス ハムサラダ 白菜のコンソメ煮 デザートムース(りんご) 福神漬け
3時	バームクーヘン	白玉団子	蒸しパン		ぜんざい	マドレーヌ	やわらかおかき
夕食	ご飯 擬製豆腐 きゅうりの酢の物 ぜんまい煮 西洋なし缶	ご飯 麻婆春雨 春菊のナムル キャベツのスープ煮 黄桃缶	ご飯 えびのねぎ塩炒め 白菜の黒ゴマ和え 金時豆の甘煮 オレンジ	ご飯 鱈のチーズ焼き トマトとレタスのサラダ 大根のべっこう煮 バナナ	ご飯 卵コロッケ 海藻サラダ なす煮 みかん缶	ご飯 鮭の粕煮 アスパラのピーナッツ和え れんこんの甘辛炒め 西洋なし缶	ご飯 厚揚げと豚肉の甘辛炒め 小松菜の生姜和え かぶ煮 バナナ

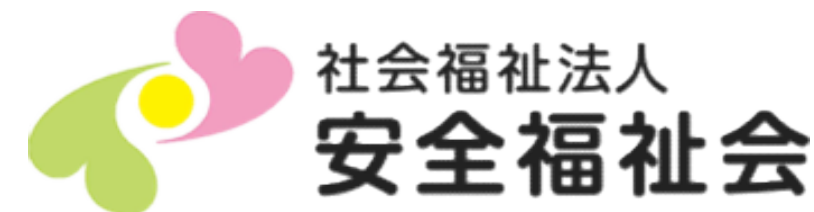


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 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4年12月 献立表



	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのタラコ炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのしぐれ煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラの中華炒め 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 たいみそ	麦ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の中華あんかけ 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 白花豆の甘煮 牛乳 Feふりかけ
昼食	ご飯 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋のレモン煮 みかん	パン クリームスパゲティ 野菜スープ ピーマンサラダ りんご	ご飯 ぶりの梅煮 里芋の和風サラダ 人参金平 オレンジ	ひじきご飯 揚げだし豆腐 きゅうりの梅和え セロリの塩炒め 西洋なし缶	ご飯 蒸し鶏 トマトサラダ 長いもの白煮 みかん	ご飯 ①豚の生姜焼き ②赤魚の煮つけ レタスのマリネ 山菜煮 バナナ	ご飯 そぼろ肉じゃが キャベツのツナ和え きのこソテー りんご
3時	酒まんじゅう	フルーツゼリー	たこ焼き		チョコワッフル	ロールケーキ	抹茶ケーキ
夕食	ご飯 めばるのゆず香り蒸し ブロッコリーのゴママヨ和え 金平ごぼう 白桃缶	ご飯 ほうれん草のオムレツ 大豆サラダ あげ天煮 パイン缶	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め いんげんの昆布和え がんもの含め煮 杏仁豆腐	ご飯 鯖の利休焼き 春菊の磯和え 玉ねぎのしぐれ煮 キウイ	かき揚げ丼 けんちん汁 もやしと絹さやのゴマ和え 黄桃缶	ご飯 五目卵焼き 青梗菜の辛子和え 高野豆腐煮 パイン缶	ご飯 メルルーサのチリソースかけ ピーマンの中華和え はんぺんのチーズ焼き アセロラゼリー

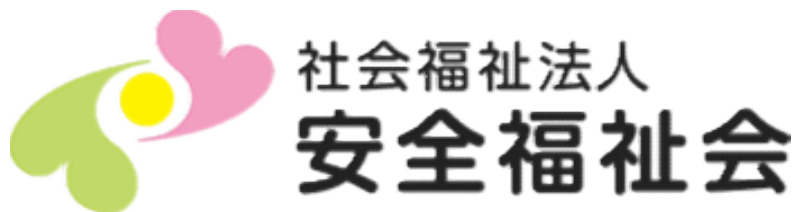


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 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4年12月 献立表



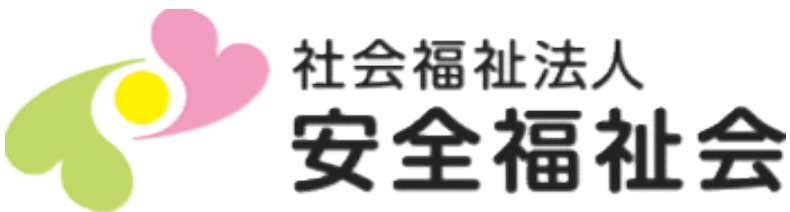
	22	23	24【誕生会】	25	26	27	28
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 人参のトマト煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのレモンソテー 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうの卵とじ 牛乳 たいみそ	麦ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 ジョア たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の甘煮 牛乳 青かつぱ
昼食	赤飯 刺身の盛り合わせ 茶わん蒸し 白和え かぶのカニあんかけ 抹茶ようかん	高菜ご飯 きつねうどん 小松菜のささみの和え物 キウイ	ハヤシライス 星コロケ カリフラワーのサラダ コーンスープ いちごムース	ご飯 鮭のゴマ塩焼き 人参といんげんのクルミ和え 里芋煮 白桃缶	サンドイッチ クラムチャウダー グリーンサラダ ハムカツ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 焼肉炒め スパゲティサラダ アスパラのバター醤油炒め キウイ	あんかけ炒飯 わかめスープ きゅうりナムル 蒸しシュウマイ ミルクゼリー
3時	ココアブラウニー	おやつバイキング	おやつバイキング		スイートポテト	プリン	肉まん
夕食	ご飯 鶏の幽庵焼き なすの中華風浸し かぼちゃ煮 オレンジ	ご飯 鰯のムニエル 厚揚げとアスパラのサラダ さつま芋のオレンジ煮 みかん缶	ご飯 豚キムチ めかぶ和え 大根とあげ天煮 りんご	ご飯 豆腐ハンバーグ もやしのおかか和え ほうれん草ソテー バナナ	ご飯 鶏の五目煮 トマトの昆布和え ピーマンとビーフン炒め みかん	ご飯 エビ団子とかぶの煮つけ 春菊のわさび和え 舞茸の甘辛炒め 西洋なし缶	ご飯 とんかつのおろし煮 白菜のゆかり和え 厚揚げの生姜炒め オレンジ



※ 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4年12月 献立表



	29	30	31				
	木	金	土				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 小松菜とはんぺんの煮浸し 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンの卵炒め 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 里芋の中華風煮 牛乳 野沢菜漬け				
昼食	ご飯 めばるの味噌煮 かぼちゃのゴマ和え 玉ねぎと桜エビの塩炒め パイン缶	ご飯 牛肉の塩だれ炒め ほうれん草のとろろがけ 切干大根の洋風煮 バナナ	梅とシソの混ぜご飯 年越しそば 天ぷら 野菜の湯葉和え みかん				
3時	卵ボーロ	ハニーレモンケーキ	どら焼き				
夕食	炊き込みご飯 鶏の山椒焼き ブロッコリーのピーナッツ和え うずら豆の甘煮 りんご	ご飯 ホキのポテト焼き 豆腐サラダ もやしのしぐれ煮 黄桃缶	ご飯 豚肉の柳川風煮 きゅうりと麩の酢の物 セロリの金平風 西洋なし缶				



※ 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。