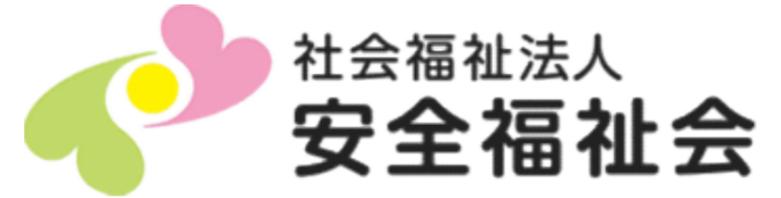




令和5年12月 献立表



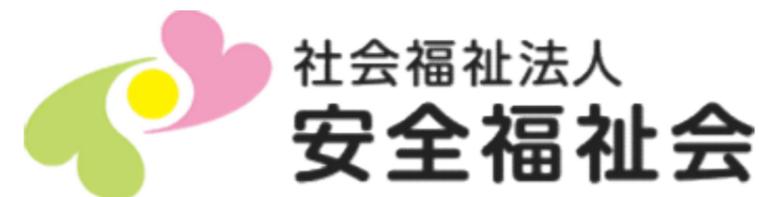
	1	2	3	4	5	6	7
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋煮 牛乳 梅びしお	麦ご飯 味噌汁 切干大根の洋風煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 きのこソテー 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 金時豆の甘煮、小松菜のわさび和え 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮、白菜のゆず和え ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮、なすのお浸し 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 山菜煮、もやしの黒ゴマ和え 牛乳 Caふりかけ
昼食	ご飯 鱈のチーズ焼き アスパラサラダ 玉ねぎのツナ煮 オレンジ	ご飯 なすとひき肉の甘辛炒め 里芋のゴマ和え もやしの卵とじ 白桃缶	ご飯 鶏のマーマレード焼き レタスの和風サラダ いんげん煮 キウイ	ご飯 牛肉のトマト煮 カリフラワーのサラダ キャベツソテー 黄桃缶	ご飯 エビフライ ピーマンと卵の和え物 里芋煮 みかん	ご飯 焼肉炒め 青梗菜のきのこ和え ぜんまい煮 りんご	ご飯 穴子とごぼうの柳川風煮 いんげんの生姜和え 厚揚げ煮 パイ缶
3時	いももち	蒸しパン		シュークリーム	やわらかおかき	バームクーヘン	ぶどうゼリー
夕食	ご飯 豚肉の中華風煮 ピーマンのおかか和え 厚揚げの生姜炒め パイ缶	ご飯 かれいの煮つけ 春菊の磯和え 卵の花炒め りんご	ご飯 擬製豆腐 きゅうりの酢の物 かぼちゃの含め煮 みかん缶	ご飯 ぶりの南部焼き 人参のピーナツ和え かぶのカニあんかけ バナナ	ご飯 鶏の磯焼き アスパラの梅和え はんぺん煮 パイ缶	ご飯 サバの味噌煮 大根のツナマヨ和え 炒り豆腐 白桃缶	ご飯 かぼちゃコロケ キャベツのゆかり和え ピーマンと舞茸ソテー 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5年12月 献立表



	8	9	10	11【昼食選択日】	12	13	14
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 山菜煮、もやしの黒ゴマ和え 牛乳 青かっぱ	麦ご飯 味噌汁 あげ天煮、白菜の中華和え 牛乳 玉子焼き、五目大豆煮	カルシウムご飯 味噌汁 玉子焼き、五目大豆煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 里芋のりまぶし 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 ジョア ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 カリフラワーのコンソメ煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 のり佃煮
昼食	ご飯 メルルーサの香草焼き ブロッコリーのタラコ和え 玉ねぎのおかか煮 黄桃缶	ご飯 豚肉の塩だれ炒め きのこのツナ和え 大根の煮物 バナナ	カレーライス ピーマンサラダ ゆで卵 福神漬け デザートムース(メロン)	ご飯 ①豚の生姜焼き ②和風オムレツ セロリのツナマヨ和え じゃが芋のベーコン煮 黄桃缶	シラスとシソの混ぜご飯 焼きそば 春菊の卸和え オレンジ	ご飯 魚(さわら)の竜田揚げ 人参の白和え ピーマンと竹輪煮 キウイ	ご飯 肉じゃが もやしのドレッシング和え アスパラソテー みかん缶
3時	どら焼き	プリン		おはぎ	シフォンケーキ	りんごプリン	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ マカロニのコンソメ煮 キウイ	ご飯 蒸し魚(鮭)の野菜あんかけ ほうれん草のクルミ和え さつま芋のレモン煮 白桃缶	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりナムル ナスソテー みかん	ご飯 めばるの蒲焼き もやしのポン酢和え れんこんの甘辛炒め りんご	ご飯 鶏肉のコーンクリーム炒め レタスサラダ いんげんとあげ煮 ぶどうゼリー	わかめご飯 おでん めかぶ和え キャベツとホタテのスープ煮 パイン缶	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め なすの辛子和え 小松菜の中華あんかけ バナナ

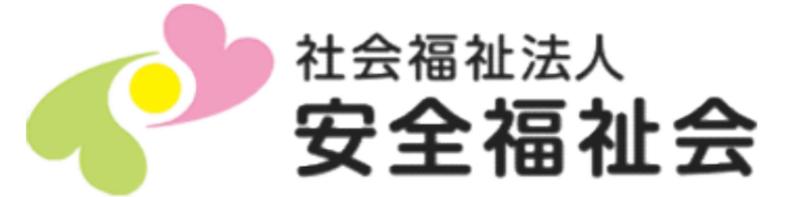


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 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5年12月 献立表



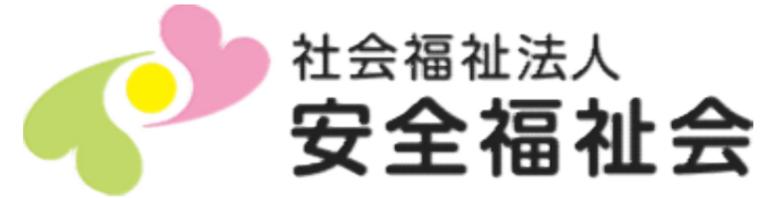
	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎと桜エビの塩炒め 牛乳 しば漬け	麦ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんのツナ煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのゴマ油炒め 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ジョア 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げ煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜のベーコン煮 牛乳 たくあん漬け
昼食	サンドイッチ コーンスープ 海藻サラダ チキンカツ りんご	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 青梗菜のきのこ和え はんぺんの磯焼き みかん	ご飯 シイラのホイル焼き ブロッコリーの梅和え しいたけ煮 黄桃缶	ゆかりご飯 山菜とろろうどん きゅうりと麩の酢の物 パイン缶	ご飯 肉団子と野菜の煮付け アスパラの中華和え ビーフソテー フルーツポンチ	ご飯 ①ポテトコロッケ ②ぶりの照り焼き キャベツのタラコ和え 切干大根煮 りんご	握り寿司 茶わん蒸し 炊き合わせ(高野豆腐さつま芋) みかん
3時	ドームケーキ	白玉ぜんざい		ババロア	あんまん	ホットケーキ	クレープ
夕食	ご飯 赤魚の塩焼き さつま芋のゴマ和え 白菜とあげ天煮 白桃缶	ご飯 ひじきの卵焼き コールスローサラダ 大根のべっこう煮 いちごヨーグルト	ご飯 回鍋肉 かぶマリネ エビしゅうまい キウイ	ご飯 牛肉のバター醤油炒め ピーマンのしらす和え 煮奴 バナナ	ご飯 メルルーサのムニエル ほうれん草サラダ 里芋のゴマ煮 オレンジ	ご飯 鶏肉のピカタ トマトとわかめの和風サラダ きのこのしぐれ煮 白桃缶	ご飯 豚肉のみぞれ煮 カリフラワーのピーナツ和え なすソテー 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5年12月 献立表



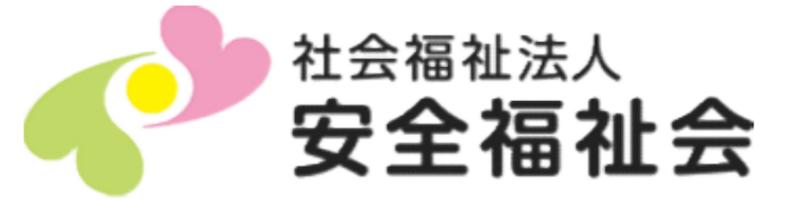
	22	23	24	25	26	27	28
	金	土	日	月	火	水	木
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 五目金平 牛乳 のり佃煮	麦ご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 糸切昆布煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ほうれん草と鮭炒め 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 あげ煮 ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツの煮浸し 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 もやしの中華炒め 牛乳 梅びしお
昼食	ご飯 鶏の幽庵焼き 春菊のごま酢和え かぼちゃのいとこ煮 黄桃缶	ご飯 牛肉のしぐれ煮 大根サラダ ピーマンのカレー炒め バナナ	ご飯 ホキのタルタル焼き なすの生姜和え 小松菜とコーンのソテー オレンジ	えびピラフ ローストチキン クラムチャウダー レタスのレモン和え チョコプリン	ご飯 かに玉 里芋サラダ 舞茸ソテー 白桃缶	パン 煮込みハンバーグ ポトフ 豆腐サラダ キウイヨーグルト	ご飯 サバの利休焼き いんげんの昆布和え がんもとかぶ含め煮 黄桃缶
3時	いろいろ	ケーキバイキング		ケーキバイキング	マドレーヌ	やわらかおかき	ようかん
夕食	ご飯 鮭のクリームソースかけ 人参といんげんのサラダ もやしの塩炒め キウイ	ご飯 豆腐の肉みそかけ アスパラのゆかり和え 長いもの白煮 みかん缶	ご飯 キャベツのメンチカツ トマトともやしのサラダ 卵の花炒め ミルクゼリー	ご飯 豚肉の野菜炒め ひじきのツナ和え 白花豆の甘煮 りんご	ご飯 かれいの梅煮 もずく和え セロリの金平風 バナナ	ご飯 蒸し鶏 青梗菜のおかか和え ぜんまい煮 パイン缶	ご飯 豚肉のマヨポン酢炒め ブロッコリーのドレッシング和え さつま芋の甘煮 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5年12月 献立表



	29	30	31				
	金	土	日				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 青かっぱ	麦ご飯 味噌汁 あげ天煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 じゃが芋煮 牛乳 野沢菜漬け				
昼食	ご飯 牛肉と里芋の炒め煮 白菜のゆず和え 玉ねぎとカニの中華炒め りんご	ご飯 鶏のトマト煮 スパゲッティサラダ ほうれん草ソテー デザートムース(バナナ)	いなり寿司 年越しそば キャベツの辛子和え みかん				
3時	パンナコッタ	お好み焼き					
夕食	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 きゅうりの酢の物 なすの煮浸し 白桃缶	ご飯 鱈のピーナッツソースかけ 厚揚げとアスパラのサラダ かぼちゃ煮 キウイ	ご飯 豚肉のニラ玉炒め きのこのポン酢和え 高野豆腐煮 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。