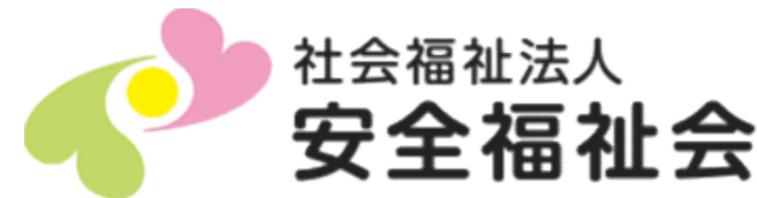




令和6年12月 献立表



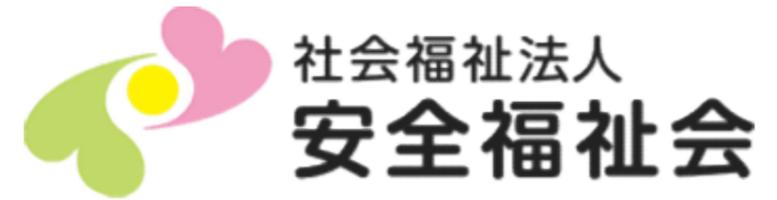
	1	2	3	4	5	6	7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしソテー 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 かぶと竹輪煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのしぐれ煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 なすの甘辛炒め 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンのしぐれ煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 人参のツナ炒め 牛乳 しば漬け
昼食	ご飯 豚の生姜焼き いんげんサラダ 切干大根煮 キウイ	チャーハン スープ餃子 きゅうりナムル カリフラワーのマヨネーズ炒め ミルクゼリー	ご飯 焼肉炒め トマトとわかめのサラダ キャベツのコンソメ煮 黄桃缶	ゆかりご飯 煮込みうどん 青梗菜の酢の物 バナナ	ご飯 五目卵焼き もやしのポン酢和え 里芋とあげ煮 みかん	ご飯 カレーのゆずおろし煮 ほうれん草のおかか和え じゃがいもとコーンの炒め物 黄桃缶	鶏のきじ焼き丼 吸い物 アスパラのわさび和え りんご
3時		酒まんじゅう	プリン	マドレーヌ	餅入りぜんざい	シュークリーム	蒸しパン
夕食	ご飯 巣ごもり卵 なすのゴマ和え 里芋のツナ煮 みかん缶	ご飯 めばるの梅煮 小松菜の磯和え さつま芋金平 りんご	ご飯 エビチリ アスパラのクルミ和え あげ天煮 オレンジ	ご飯 魚(シイラ)のピカタ 南瓜のヨーグルトサラダ 玉ねぎとカニの中華炒め パイン缶	ご飯 鶏の甘酢あんかけ いんげんのなめたけ和え はんぺんのチーズ焼き 白桃缶	ご飯 回鍋肉 きゅうりの中華和え 卵の花炒め キウイ	ご飯 赤魚のとろろ蒸し 白菜のゴママヨネーズ和え 厚揚げ煮 みかん缶



※ 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6年12月 献立表



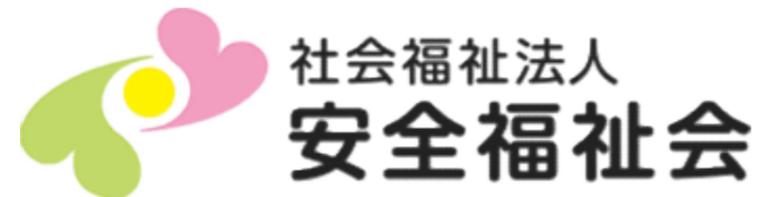
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 五目金平 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 温泉卵	カルシウムご飯 味噌汁 里芋のエビあんかけ 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎのツナ煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 白菜のゆず風味煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 舞茸煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 南瓜の含め煮 牛乳 桜漬け
昼食	ご飯 大豆とベーコンのコロッケ レタスとトマトのサラダ セロリの塩炒め オレンジ	ご飯 サバの利休焼き キャベツのピーナッツ和え 大根のべっこう煮 白桃缶	ご飯 ①煮込みハンバーグ ②オムレツ 海藻サラダ なすソテー いちごヨーグルト	炊き込みおこわ 揚げ出し豆腐 もずく和え さつまいものオレンジ煮 キウイ	パン マカロニグラタン ミネストローネ カリフラワーの和風サラダ メロンゼリー	ご飯 豚肉のマヨポン酢炒め パプリカマリネ 青梗菜の中華煮 パイン缶	ご飯 鮭のゴマ塩焼き 人参といんげんのサラダ はんぺんの煮浸し バナナ
3時		アップルパイ	あべ川団子	ババロア	スイートパンプキン	肉まん	パンプティング
夕食	ご飯 牛肉の甘辛煮 ブロッコリーのタラコ和え きのこソテー パイン缶	ご飯 豚肉のピナップルソースかけ ひじきサラダ 春菊の煮浸し バナナ	ご飯 鱈の治部煮 アスパラの味噌和え もやしの中華炒め みかん	ご飯 鶏肉のコーンクリーム炒め 小松菜の辛子和え いんげんの生姜煮 黄桃缶	ご飯 ぶりの照り焼き かぶの梅和え 高野豆腐煮 りんご	しらすわかめご飯 おでん きゅうりと麩の酢の物 キャベツソテー オレンジ	ご飯 肉豆腐 ナスの中華風浸し 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6年12月 献立表



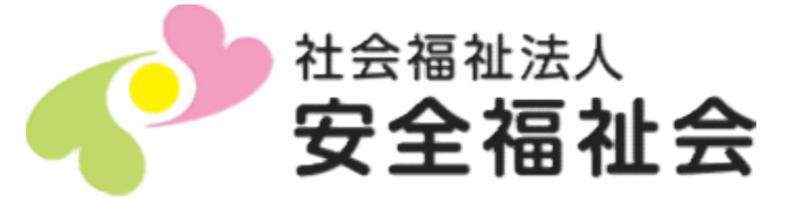
	15	16	17	18	19	20	21
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 白花豆の甘煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 小松菜とコーンの炒め物 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 麩の卵とじ 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラとハムのソテー 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 カリフラワーのコンソメ煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんのバター醤油炒め 牛乳 Caふりかけ
昼食	ご飯 蒸し鶏 アスパラのゆかり和え 里芋のおかか煮 黄桃缶	キーマカレー もやしサラダ ミニコロッケ 福神漬け デザートムース(オレンジ)	ご飯 太刀魚のきのこあんかけ キャベツのゴマ酢和え ひじきの炒り煮 りんご	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 大根なます ピーマンの醤油炒め 白桃缶	にぎり寿司 茶わん蒸し がんもの含め煮 みかん	鮭ご飯 塩ラーメン 蒸ししゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 かに玉あんかけ 白菜のわさび和え 山菜煮 オレンジ
3時		たこ焼き	ホットケーキ	やわらかおかき	バームクーヘン	ティラミス	クレープ
夕食	ご飯 魚(メルルーサ)の磯辺揚げ 春菊のクルミ和え 切干大根煮 みかん	ご飯 えびと卵の中華風炒め ブロッコリーのツナ和え ぜんまい煮 キウイ	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のハニーマスタード和え かぶ煮 パイン缶	ご飯 鱈のムニエル トマトときゅうりのドレッシング和え 炒り豆腐 バナナ	ご飯 牛肉のケチャップ炒め レタスのレモン和え かぼちゃのいところ煮 黄桃缶	ご飯 サバの煮つけ ほうれん草の白和え きのこの金平風 りんご	ご飯 鶏のゆず味噌焼き 里芋サラダ もやしのツナ煮 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6年12月 献立表



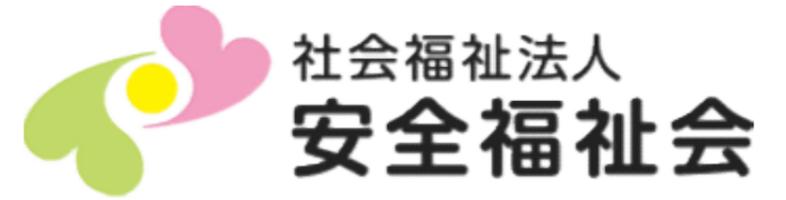
	22	23	24	25	26	27【昼食選択日】	28
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 干びよう煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の甘煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 糸切昆布煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 五目豆煮 牛乳 青かつぱ
昼食	ご飯 鱈のホイル焼き 春菊の海苔和え なす煮 キウイ	ご飯 麻婆豆腐 きのこのポン酢和え 玉ねぎと桜エビの塩炒め 白桃缶	サンドイッチ クラムチャウダー レタスと人参サラダ エビフライ チョコプリン	ご飯 肉じゃが もやしの黒ゴマ和え アスパラソテー りんご	ご飯 から揚げのおろし煮 ブロッコリーの中華和え 人参金平 パイン缶	①豚丼 ②三色丼 味噌汁 ほうれん草のピーナッツ和え 白桃缶	ご飯 赤魚のおきな煮 パプリカマリネ 舞茸の中華炒め みかん缶
3時		チョコワッフル	ケーキバイキング	ケーキバイキング	おはぎ	バナナケーキ	抹茶ようかん
夕食	ご飯 豚肉の塩だれ炒め きゅうりのじゃこ和え うずら豆の甘煮 みかん缶	ご飯 ぶり大根 めかぶの酢の物 ピーマンの中華炒め バナナ	ご飯 鶏肉のバジル焼き 青梗菜のナムル セロリの甘辛煮 みかん	ご飯 ホタテの卵とじ ひじきサラダ いんげんのそぼろ炒め 黄桃缶	ご飯 魚(ホキ)のマスタード焼き レタスのドレッシング和え 南瓜の含め煮 オレンジ	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ナスのお浸し 里芋のゴマ煮 キウイ	ビーフカレー スパゲティサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト



※ 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6年12月 献立表



	29	30	31				
	日	月	火				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 野沢菜漬け				
昼食	ご飯 鶏肉のとろろがけ アスパラのツナ和え 卵の花炒め バナナ	ご飯 ミートローフ 豆腐サラダ 南瓜ソテー パイナップル缶	いなり寿司 年越しそば キャベツとささみの和え物 白桃缶				
3時		フルーツゼリー	ドームケーキ				
夕食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーのゆかり和え 大根のべっこう煮 黄桃缶	ご飯 八宝菜 いんげんの昆布和え 小松菜の塩炒め りんご	ご飯 魚(シルバー)の黄身付け焼き ポテトサラダ きのこのしぐれ煮 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。