

2022年12月 特別養護老人ホーム 遊ぶる 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
朝食	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップのグラタン 果物(黄桃缶) 牛乳	雑炊 ひじきれんこん 白花豆 高菜漬	ミニメロンパン 黒糖ロール 野菜サラダ(青じそドレッシング) 果物(キウイ) 牛乳	チョコカスタード マカロニサラダ 果物(バナナ) 牛乳	お粥 干切大根の煮物 にしんの煮付け しば漬	丸ロール ミニメロンパン 白菜のベーコン煮 果物(みかん缶) 牛乳	ミルクパン 丸ロール シーザーサラダ 果物(黄桃缶) ココア
昼食	栗ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 豆腐のあんかけ 果物(みかん) オクラと白ねぎの味噌汁	ごはん 鯖(さば)の梅焼き じゃが芋の煮物 胡瓜と茄子のしょうが和え なめこ汁	ごはん 豚ヒレの竜田揚 里芋の柚子田楽 小松菜ときのこのお浸し かき玉汁	ホタテと舞茸の炊き込みご飯 鯛(たい)の煮付け 大根のうま煮 青梗菜の辛子和え 生麩とふきの吸物	ごはん 鶏肉のきじ焼き にら玉炒め 厚揚げおろしがけ オクラとかまぼこの吸い物	ピラフ 鮭(さけ)のムニエル アスパラときのこの中華和え フルーツカクテル わかめスープ	ごはん 南瓜のコロッケ 炒り卵の花 胡瓜のなめ茸和え そつめん汁
夕食	ごはん めばるの香味焼き 竹輪のきんぴら 春菊の磯部和え そうめん汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め 南瓜のいとこ煮 春雨の酢の物 あさりと榎の吸い物	ごはん 鯖(さわら)のおろし蒸し がんもの炊合わせ キャベツの浅漬 わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが 小竹葉豆腐 梅きゅうり ほうれん草ともやしの味噌汁	ごはん 白身魚のわかめ蒸し ぜんまいの煮物 焼き茄子 南瓜と絹さやの味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 蓮根の炒めなます 白和え 白葱と貝割れの吸い物	ごはん 鰯(ぶり)の照焼 五目豆 春菊のお浸し じゃが芋と青梗菜の味噌汁
3時	ベルギーワッフル 紅茶	クリームコンフェ カフェオレ	りんごケーキ 紅茶	原宿ドッグ(ワッフル) 紅茶	たまごいちご蒸しケーキ ミルクティー	もみじまんじゅう	りんごケーキ 紅茶
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
朝食	黒糖食パン 炒りたまご 果物(パイン缶) 牛乳	バターロール イエローロール コールスローサラダ 果物(キウイ) 牛乳	雑炊 ひじきの五目煮 かまぼこ 高菜漬	ショコラロール ミニあんぱん なすのトマト煮 果物(黄桃缶) 牛乳	丸ロール ショコラロール マカロニサラダ 果物(パイン缶) ミルクティー	バターロール カスタードロール ポテトカップのグラタン 果物(キウイ) 牛乳	ライトワッサン ハニーロール さつまいもサラダ 果物(バナナ) 紅茶
昼食	ごはん 鰯(あじ)の野菜あんかけ 田舎煮 フロッコリーのごま酢和え とろろ汁	ごはん 野菜炒め 炒り豆腐 胡瓜の浅漬 おつゆ麩と舞茸の味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鮭(さけ)のレモン醤油焼き 路の土佐煮 ほうれん草の磯辺和え 小松菜と人参の吸い物	ごはん ビーフシチュー ウィンナーソテー カニサラダ(マヨネーズ) 果物(みかん)	きのこごはん 鯖(さば)の辛み焼 炒めビーフン カニサラダのお浸し なめこともやしの味噌汁	ごはん 鶏肉の梅焼き 蓮根のきんぴら ほうれん草のごま和え 長芋のとろろ汁	ごはん おろしハンバーグ スクランブルエッグ トマトサラダ(フレッシュドレッシング) ジャガイモ(じゃが芋・人参)
夕食	ごはん 牛肉の七味焼き 小松菜の煮浸し 長芋のわさび醤油がけ あさりとしめじの味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋の煮物 青梗菜の帆立和え ささみ汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 白菜の信田煮 もずくの酢の物 榎と貝割れの味噌汁	ごはん 鯛(たい)の塩焼き 豚肉と筍の炒め物 春菊のじゃこ和え みぞれ汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き 里芋の緑あんかけ タコの酢の物 巻き麩と白菜の吸い物	ごはん 鯖(さわら)の煮付け ひろふき大根 ほうれん草の帆立和え みつばと花麩の吸物	ごはん 白身魚の揚げ煮 南瓜の炊き合わせ アスパラの梅肉和え ふきとかまぼこの吸物
3時	パンケーキ 紅茶	やわらか水羊羹	ふんわりおいものケーキ カフェオレ	福茶	みかんケーキ 紅茶	日向夏ゼリー	利久饅頭
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
朝食	お粥 小松菜と竹輪の生姜煮 白花豆 たくあん	チョコカスタード アスパラの炒め物 果物(黄桃缶) 牛乳	ミニメロンパン 黒糖ロール ポテトサラダ 果物(キウイ) 牛乳	Wドッグパン ハムサラダ 果物(パイン缶) 牛乳	お粥 ひじきの炒め煮 にしんの煮付け かまぼこ	ワッサンデニッシュ じゃが芋のカレーいため 果物(バナナ) カフェオレ	十勝あんパン チキンサラダ 果物(キウイ) 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 エビシウマイ ごま胡瓜 春雨スープ	さつまいもごはん 鮭(さけ)の酒蒸し 牛肉のしぐれ煮 白菜の浅漬 椎茸とうす揚げの味噌汁	ごはん 豚肉となすの利久煮 ぜんまいの煮物 水菜の辛子和え あさりと絹さやの吸い物	ごはん 鰯(あじ)の煮付け 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜の帆立和え わかめともやしの味噌汁	ごはん 牛肉と筍の炒め物 がんもの炊合わせ アスパラのツナ和え 巻き麩としめじの味噌汁	炊き込みごはん 鯖(さわら)の黄金焼き なす田楽 アスパラの浅漬 とろろ汁	ごはん 回鍋肉 スイートコーンと豆腐のあんかけ 野菜の辛み和え 中華スープ(玉葱・人参)
夕食	ごはん 鰯(ぶり)の柚子焼き 筑前煮 青梗菜の磯辺和え オクラとえのきの味噌汁	ごはん 鶏竜田揚げ 茄子のそぼろあん キャベツの浅漬 舞茸と人参の味噌汁	ごはん 干草焼き(あんかけ) きんぴらごぼう かぶの梅肉和え そうめん汁	ごはん 蒸し鶏 白菜の信田煮 長芋となめたけの和え物 はんぺんと春菊の吸い物	ごはん 白身魚の香りづけ 蒟蒻のみそ炒め チンゲン菜のじゃこおろし かき玉汁	海鮮丼 さつまいもの天ぷら ほうれん草のわさび和え いちごケーキ 赤だし	ごはん めばるの香味焼き 大豆の煮物 春菊のお浸し 榎と絹さやの吸い物
3時	黒糖まんじゅう	ドーナツ 紅茶	三笠まんじゅう	たまごいちご蒸しケーキ 紅茶	酒まんじゅう	レアチーズケーキ 紅茶	バニラブッセ 紅茶
	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
朝食	黒糖食パン シーザーサラダ 果物(黄桃缶) カフェオレ	ミルクパン ミニあんぱん キャベツのスープ煮 果物(みかん缶) 牛乳	バターロール ハニーロール カニサラダ(マヨネーズ) 果物(パイン缶) ミルクティー	雑炊 白滝の有馬煮 白花豆 しば漬	Wドッグパン スクランブルエッグ 果物(キウイ) 牛乳	カスタードクリームパン トマトサラダ(フレッシュドレッシング) 果物(黄桃缶) ココア	ショコラロール 黒糖ロール ウィンナーソテー 果物(バナナ) 紅茶
昼食	ごはん 鯖(さば)の梅焼き 竹輪のきんぴら ささみの生姜酢 あさりと路の吸い物	きつねうどん とり天 胡瓜の浅漬 果物(りんご)	ごはん 鯛(たい)の煮付け 焼き茄子 フロッコリーのごま和え オクラともやしの味噌汁	ごはん ポテトコロッケ 高野の卵とじ 榎の甘酢和え キャベツと厚揚げの味噌汁	ごはん 鰯(ぶり)の生姜焼き アスパラの炒め物 長芋のわさび醤油がけ はんぺんと人参の吸い物	ごはん 八宝菜 エビシウマイ 胡瓜のなめ茸和え わかめともやしの味噌汁	ごはん ミートローフ ツナサラダ 杏仁フルーツ ココア(小松菜・じゃが芋)
夕食	ごはん 鶏肉の照煮 炒り卵の花 小松菜からし和え ごぼうと里芋の味噌汁	ごはん う巻き卵 田舎煮 アスパラのときのこの中華和え わかめとうす揚げの吸い物	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 里芋のにっころがし みつばのおろし和え なめこ汁	ごはん 鮭(さけ)の照焼 炒めビーフン 青梗菜のお浸し 麩と絹さやの吸い物	ごはん 鶏肉のゆあん焼き 南瓜の炊き合わせ 小松菜の磯部和え えのきと椎茸の味噌汁	ごはん 鰯(あじ)の南蛮漬 五目豆 水菜の辛子和え みつばと花麩の吸物	ごはん 鯖(さば)の塩焼き 青梗菜と貝柱のうすくす煮 オクラのおかか和え そうめん汁
3時	しっとりちみつケーキ 紅茶	栗まんじゅう	たまごいちご蒸しケーキ 紅茶	生クリームワッフル カフェオレ	クリームコンフェ 紅茶	バナナケーキ 紅茶	いちごケーキ カフェオレ
	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
朝食	イエローロール 丸ロール 白菜のベーコン煮 果物(みかん缶) カフェオレ	お粥 鰯の香梅煮 にしんの煮付け べったら漬	ライトワッサン ミニメロンパン ポテトカップのグラタン 果物(バナナ) 紅茶	カスタードロール ハニーロール シーザーサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳	黒糖食パン オムレツ 果物(キウイ) カフェオレ	ミニあんぱん ミルクパン クラムチャウダー 果物(パイン缶) 紅茶	芋粥 ひじきれんこん 白花豆 しば漬
昼食	ごはん 白身魚の沢煮 にら玉炒め 厚揚げおろしがけ あさりと貝割れの吸い物	ごはん 焼肉 蓮根のきんぴら わかめの酢の物 たまご汁	ごはん エビフライ(タルタルソース) 野菜サラダ(青じそドレッシング) フルーツカクテル ココア(ほうれん草・ハム)	炊き込みごはん 鯖(さわら)のおろし蒸し 路の土佐煮 白菜のゴマ和え かまぼこと巻き麩の吸い物	ごはん 牛肉炒め煮 炒り豆腐 大根の梅和え 貝割れとわかめの味噌汁	ごはん 鮭(さけ)の香りづけ がんもの炊合わせ ほうれん草のわさび和え 豚汁	ハヤシライス アスパラのツナ和え 果物(りんご) コンスープ
夕食	ピラフ 鶏もものバジルソテー ほうれん草の炒め物 カニサラダ(ごまドレッシング) 白菜のクリームスープ	ごはん 水餃子 焼き茄子 玉ねぎと胡瓜の中華和え 果物(パイン缶)	ごはん 豚肉と葱の炒め物 高野の炊合わせ タコの酢の物 とろろ汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 茄子の炒め物 春菊の磯部和え オクラと玉ねぎの味噌汁	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 南瓜のいとこ煮 なめこのおろし和え 小松菜ともやしの吸い物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 干切大根の煮物 胡瓜の浅漬 榎と絹さやの吸い物	年越しそば きんぴらごぼう 三度豆のごま和え 果物(みかん)
3時	クリスマス3色ゼリー	桃の杏仁豆腐	イチゴムース	プチクレープ 紅茶	やわらか水羊羹	今川焼	栗のムース