

< 介護献立 >

◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

12月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1 日	金平ごぼう	納豆	桜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
2 月	ひじきの炒り煮	いわしの梅煮	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
3 火	いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	たまごふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
4 水	切り干し大根の煮物	茄子の煮物	めんたいこ	じゃがいもの味噌汁	御飯
5 木	南瓜のそぼろ煮	カリフラワーの金平	しば漬け	もやしの味噌汁	御飯
6 金	豆腐の卵とじ	さんま生姜煮	やさいふりかけ	南瓜の味噌汁	御飯
7 土	じゃがいものコーンクリーム煮	ヨーグルト	りんごジャム	ほうれん草のスープ	食パン
8 日	五目豆	南瓜シュウマイ	鮭ふりかけ	大根葉の味噌汁	御飯
9 月	鮭の卵とじ	キャベツの塩昆布和え	桜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
10 火	ししゃも	納豆	やさいふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
11 水	ひじきの炒り煮	ブロッコリーのしらす和え	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
12 木	いこみこうや	インゲンと人参のマヨ和え	おかかふりかけ	わかめの味噌汁	御飯
13 金	がんもの煮物	いわしの梅煮	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
14 土	金平ごぼう	納豆	野沢菜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
15 日	五目豆	ブロッコリーのおかか和え	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
16 月	切り干し大根の煮物	納豆	高菜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
17 火	ウイナー	ペンネサラダ	チョコジャム	南瓜スープ	ロールパン
18 水	ししゃも	ひじきの炒り煮	たまごふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
19 木	いこみこうや	さんま生姜煮	のりの佃煮	なめこの味噌汁	御飯
20 金	がんもの煮物	カリフラワーの塩昆布和え	鮭ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
21 土	南瓜のそぼろ煮	インゲンの胡麻和え	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
22 日	高野豆腐と海老の玉子とじ	ブロッコリーのおかか和え	やさいふりかけ	えのきの味噌汁	御飯
23 月	オムレツ	ソテー	イチゴジャム	野菜スープ	食パン
24 火	ししゃも	金平ごぼう	のりの佃煮	玉ねぎの味噌汁	御飯
25 水	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	おかかふりかけ	油揚げの味噌汁	御飯
26 木	ひじきの炒り煮	茄子の煮物	めんたいこ	じゃがいもの味噌汁	御飯
27 金	南瓜の煮物	納豆	たくあん	小松菜の味噌汁	御飯
28 土	鮭の卵とじ	カリフラワーの金平	たいみそ	人参の味噌汁	御飯
29 日	切り干し大根の煮物	さんま生姜煮	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
30 月	五目豆	ほうれん草シュウマイ	鮭ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
31 火	ひじきの炒り煮	納豆	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

12月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1 日	筑前煮	もずくとツナのサラダ	茄子漬け かつおかりんこ漬け	野菜スープ	御飯	洋梨缶	クリームコンフェ
2 月	カレーうどん	チーズサラダ	福神漬け		うどん	プリン	ココアケーキ
3 火	さつま芋のべっこう煮	五色和え	梅干し たくあん	キャベツの味噌汁	御飯	パイナップル	水ようかん
4 水	鮭の揚げ煮	ひじきと枝豆のツナマヨサラダ	高菜漬け べったら漬け	豆乳きのこスープ	御飯	りんご	カプリコミニ ミニサラダ
5 木	ごぼうと鶏肉の炒め煮	海藻サラダ	奈良漬け 胡瓜漬け	白菜とかまぼこのスープ	御飯	みかん	コーンとチーズのケーキ
6 金	サバの味噌煮	じゃこと大根葉の炒め物	桜漬け らっきょう	トマトのかきたま汁	御飯	バナナ	ミパン (ピザパン)
7 土	中華丼	リャンパンサンスウ	あおかっぱ	ごま味噌汁	御飯	ぶどうゼリー	たい焼き
8 日	鯖のゆかり焼き	青梗菜の中華炒め	茄子漬け 味噌漬け	オクラのスープ	御飯	パイナップル	おにぎりせんべい アルोट
9 月	カレーコロッケ	大根のさっぱり梅が シュマイ	やきそば	白菜と厚揚げの味噌汁	ゆかりおにぎり	フルツカケル	カントリーマーム 星食べよ
10 火	豚丼	胡瓜とわかめの酢の物	紅生姜	豆乳スープ	御飯	ぶどうゼリー	キャラットケーキ
11 水	鶏肉のオーロラ焼き	さつま芋とりんごのサラダ	昆布佃煮 しば漬け	茄子の味噌汁	御飯	オレンジ	酒まんじゅう ハッピーターン
12 木	味噌ラーメン	大根とハムの中華風サラダ	高菜漬け		ラーメン	ヨーグルト	きなこ蒸しパン
13 金	ポークケチャップ	ひじきサラダ	桜漬け 奈良漬け	南瓜のシチュー	御飯	りんご	ミパン (あんぱん)
14 土	ぶりのマヨ焼き	炒り豆腐	あおかっぱ べったら漬け	けんちん汁	御飯	みかん	バームクーヘン
15 日	ハンバーグの野菜みぞれあん	カリフラワーのかにかまサラダ	つば漬け 茄子漬け	えのきの味噌汁	御飯	黄桃缶	チョコパイ
16 月	トマトとひよこ豆のカレー	フルーツサラダ	らっきょう 福神漬け		御飯	ぶどうゼリー	黒糖蒸しパン
17 火	鶏肉のチリソース	ポテトサラダ	べったら漬け しば漬け	青梗菜の味噌汁	御飯	バナナ	ロールケーキ(パニラ)
18 水	ナポリタン	洋風卵焼き		もやしのカレースープ	スバゲッティ	青リゴゼリー	イチゴマドレーヌ
19 木	鯖のおろし煮	ピーマン炒め	高菜漬け かつおかりんこ漬け	チキンと南瓜のソイスープ	御飯	りんご	お麩のラスク
20 金	鮭の柚子みそ焼き	高野豆腐の卵とじ	奈良漬け 桜漬け	ごぼうの味噌汁	御飯	オレンジ	ミパン (バナナパン)
21 土	肉みそ焼うどん	餃子	紅生姜	かきたま汁	うどん	ヨーグルト	お好み焼き
22 日	さんまの塩焼き	胡麻ドレサラダ	梅干し 桜漬け	わかめの味噌汁	御飯	黄桃缶	カスタードケーキ
23 月	ポークビーンズ	じゃこいりサラダ	奈良漬け 野沢菜漬け	ほうれん草のすまし汁	御飯	バナナ	おにぎりせんべい カントリーマーム
24 火	鮭のムニエル	千切り大根の洋風煮	あおかっぱ つば漬け	厚揚げの味噌汁	御飯	りんご	クッキー
25 水	唐揚げ	シーキンサラダ	梅干し 高菜漬け	にらときのこのスープ	梅菜めし	イチゴゼリー	誕生日ケーキ
26 木	鯖のネギたれ	もやしの中華風ナムル	胡瓜漬け 桜漬け	レタススープ	御飯	バナナ	ガトーレーズン サッポロポテト
27 金	三色丼	和風サラダ	瓜酢生姜	わかめスープ	御飯	ぶどうゼリー	ミパン (チョコパン)
28 土	白身魚のバター醤油焼き	ペンネサラダ	茄子漬け しば漬け	大根の味噌汁	御飯	甘夏みかん缶	どらやき ぼたぼた焼き
29 日	肉団子の中華風きのこソース	インゲンの胡麻和え	梅干し 白菜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯	洋梨缶	きのこたけのこの里 雪の宿
30 月	鯖のおろし煮	ごまドレツナサラダ	つば漬け 福神漬け	ごぼうの味噌汁	御飯	みかん缶	カスタードケーキ
31 火	煮込みハンバーグ	カリフラワーサラダ	梅干し しその実漬け	豆乳スープ	御飯	ヨーグルト	二色あんぱい

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

12月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1 日	ぶりの照り焼き	ブロッコリーバター醤油炒め		オクラの味噌汁	御飯	カクテルゼリー	高菜漬け たくあん
2 月	豚肉のキムチ炒め	野菜胡麻マヨサラダ	高野豆腐の寄せ煮/昆布煮	白菜の味噌汁	御飯	バナナ	昆布佃煮 しば漬け
3 火	塩サバ	里芋のそぼろ煮	金平ごぼう/甘酢生姜漬け	花魁のすまし汁	炊き込みご飯	みかん	甘酢生姜 しその実
4 水	タンドリーチキン	トマトと茄子のマリネ風	ジャーマンポテト/野沢菜漬け	マカロニスープ	御飯	杏仁豆腐	野沢菜漬け つぼ漬け
5 木	赤魚の煮つけ	カリフラワーとりんごのサラダ	なます/茄子漬け	青菜の味噌汁	御飯	パイナップル	茄子漬け かつおかりんご漬け
6 金	茄子と鶏肉の炒め煮	切り干し大根の胡麻マヨ和え	白菜の和え物/甘酢生姜漬け	豆腐の味噌汁	鮭わかめ御飯	オレンジ	甘酢生姜 しば漬け
7 土	ホキの青シソ焼き	豆サラダ	里芋の胡麻煮/たくあん	とるる昆布汁	御飯	りんご	たくあん 高菜漬け
8 日	鶏肉と里芋の煮物	ブロッコリー青シソサラダ		もやしの味噌汁	御飯	黄桃缶	梅干し かつおかりんご漬け
9 月	鮭の味噌バター焼き	ごぼうサラダ	大豆煮/つぼ漬け	トマトスープ	御飯	みかん	つぼ漬け べったら漬け
10 火	おでん	トマトとチーズのサラダ	オクラの胡麻和え/たくあん	さつま芋の味噌汁	御飯	パイナップル	たくあん 野沢菜漬け
11 水	根菜カレー	シーザーサラダ	エビカツ/らっきょう/福神漬け		御飯	バナナ	らっきょう 福神漬け
12 木	八宝菜	カリフラワーのたらこマヨ和え	煮豆/甘酢生姜	春雨スープ	御飯	みかん	甘酢生姜 かつおかりんご漬け
13 金	魚のアップルソース	レンコンと大豆のそぼろ煮	ほうれん草の胡麻マヨサラダ/しば漬け	かぶのスープ	御飯	オレンジ	しば漬け 味噌漬け
14 土	鶏肉の山賊焼き	ちりめんパスタ	オクラの湯葉和え/梅干し	ツナ入り味噌汁	御飯	コーヒーゼリー	梅干し 白菜漬け
15 日	カレイの磯辺焼き	鶏しバーのしくれ煮		ほうれん草のスープ	御飯	洋梨缶	たくあん しその実漬け
16 月	豚肉の生姜焼き	ハムともやしの中華和え	オクラのおろし和え/かつおかりんご漬け	呉汁	御飯	りんご	かつおかりんご漬け 味噌漬け
17 火	鯖の胡麻醤油焼き	ほうれん草のチーズ入り胡麻和え	レンコンとベーコンの甘辛炒め/桜漬け	担々風スープ	十穀米	オレンジ	桜漬け 白菜漬け
18 水	肉じゃが	大根梅おかか和え	もやしの味噌バター炒め/らっきょう	油揚げの味噌汁	御飯	パイナップル	らっきょう 茄子漬け
19 木	魚のトマトソース	西京味噌ドレサラダ	竹輪と人参の金平/白菜漬け	もずくスープ	御飯	みかん	白菜漬け しその実漬け
20 金	チキン南蛮	柚子ドレサラダ	茄子の田舎煮/野沢菜漬け	ポテトオニオンスープ	御飯	ピーチゼリー	野沢菜漬け 梅干し
21 土	タラの中華風あんかけ	青菜ときのこのお浸し	南瓜のいとこ煮/べったら漬け	根菜の味噌汁	御飯	バナナ	べったら漬け 昆布佃煮
22 日	青椒肉絲	カリフラワー梅マヨ和え		にら玉スープ	御飯	甘夏みかん缶	胡瓜漬け 高菜漬け
23 月	魚の柚子胡椒焼き	キャベツとコーンのサラダ	たくあん	さつま芋の味噌汁	ちらし寿司	みかん	たくあん しば漬け
24 火	照り焼きチキン	マカロニのハム炒め	レンコン炒め/白菜漬け	ミネストローネ風トマトスープ	御飯	フルーツカクテル缶	白菜漬け 桜漬け
25 水	鮭のパン粉焼き	じゃが芋のチーズ煮	キャベツと胡瓜塩昆布サラダ/しば漬け	ほうとう汁	御飯	サンタ饅頭	しば漬け 茄子漬け
26 木	鶏肉のバーベキュー風	青シソサラダ	卵の花/野沢菜漬け	キャベツスープ	御飯	オレンジ	野沢菜漬け らっきょう
27 金	鯖の西京焼き	ひじき入り炒り豆腐	里芋のサラダ/茄子漬け	なめこのすまし汁	御飯	りんご	茄子漬け 高菜漬け
28 土	豚肉の焼き肉風	シーザーサラダ	オクラ梅肉 かつおかりんご漬け	青菜の卵トロトロスープ	御飯	バナナ	かつおかりんご漬け 胡瓜漬け
29 日	塩鮭	さつま揚げの金平	菜の花の辛し和え/たくあん	じゃがいもの味噌汁	御飯	パイン缶	たくあん あおかつば漬け
30 月	すき焼き風煮	ブロッコリーのあんかけ	卵焼き 野沢菜漬け	梅そうめん	御飯	抹茶ババロア	野沢菜漬け しば漬け
31 火	サバの胡麻味噌焼き	オクラともずく酢		そば汁	御飯	フルーツミックス	胡瓜漬け たくあん