

						12月1日(日)
朝						さつま芋粥 がんもの煮物 オクラの和え物 牛乳
昼						ご飯 みそ汁 豚肉のオイスター炒め ピーマンサラダ 漬物 ご飯
夕						鶏肉の和風マヨ焼き 胡瓜ともやしの梅和え 漬物 りんごのコンポート
12月2日(月)						12月8日(日)
朝	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 キャベツのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 じゃが芋の和風マヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 鰻元のごま和え うめびしお 牛乳	わかめ雑炊 豆腐チャンプルー なめ茸おろし 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳	中華雑炊 ソーセージと冬瓜のコンソメ煮 茄子のポン酢和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 さわらの竜田焼き 蓮根の青のり炒め 漬物	ご飯 カレークリームスープ 鶏肉のトマトソースかけ イタリアンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 たらの磯焼き 豚バラ大根 漬物	けんちんうどん 菜の花のお浸し 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 さつま芋の金平 漬物	★井巡り★ 親子丼 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ 漬物
夕	ご飯 厚揚げと挽肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 漬物 パイコンポート	ご飯 豚肉の香味炒め わかめの和え物 漬物 人参ゼリー	ご飯 みそ汁 挽肉の五目煮し 里芋の煮物 フルーツカクテル	ご飯 鶏天のおろしのせ 胡瓜とかりフラワーの中華和え 漬物 オレンジ	ご飯 みそ汁 さばの山椒焼き キャベツの七味マヨ和え 漬物 黄桃のコンポート	★井巡り★ 親子丼 みそ汁 豚肉の生姜炒め かニカマとほうれん草和え 漬物 フルーチェ
12月9日(月)						12月15日(日)
朝	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と菜の花の卵とじ もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 田舎煮 いんげんの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと大根の煮物 二色浸し たいみそ 牛乳	かに雑炊 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 茄子のしそ和え 牛乳
昼	ご飯 中華スープ 家常豆腐 ナムル 漬物	ご飯 清汁 あじの梅味噌焼き ごぼうの炒り煮 漬物	ご飯 ジャム ミネストローネ グリーンサラダ ぶどうムース	ご飯 みそ汁 牛肉ロクケ ひじきの煮物 漬物	ご飯 コンソメスープ 彩りサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 コーンスープ ハンバーグステーキ マカロニサラダ 漬物
夕	ご飯 鶏肉の炭焼き 大根のうま塩煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 テンジャオロースー風 キャベツと大葉のサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ほきの野菜あんかけ ほうれん草の辛子あえ 漬物 パイコンポート	ご飯 鶏肉のピザ風焼き 大豆サラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豆腐ステーキひき肉みそかけ 大豆サラダ 漬物 パナナ	ご飯 みそ汁 鱈のチリソース ビーフンの中華和え 漬物 洋梨のコンポート
12月16日(月)						12月22日(日)
朝	ご飯 みそ汁(椎茸・ねぎ) ベーコンと野菜のクリーム煮 あげと青菜のおひたし ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 さつま揚げの煮物 もやしの柚子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 あざりと野菜の生姜煮 ちんげん菜のごま風味 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー かりフラワーの甘酢和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 大根のドレッシング和え 牛乳
昼	肉吸い かやくご飯 肉すい 紅しょうがの天ぷら 漬物	ご飯 パンブキンスープ さわらのバジルオイル焼き ピーマンソテー 漬物	チャーハン 中華スープ 焼き餃子 ナムル	ご飯 みそ汁 鶏肉の焼き浸し さつま芋サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 みそ汁 とんかつ 胡瓜ともやしの梅マヨ和え 漬物	★冬至★ ご飯 みそ汁 鶏肉の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 漬物
夕	ご飯 照り焼きチキン やみつきキャベツ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 マーボー春雨 控えびと白菜の中華和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 かぶの含め煮 漬物 オレンジ	ご飯 カレーの有馬煮 茄子のおかか和え 漬物 パイコンポート	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 切干大根の和風和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉の塩レモン炒め わかめの酢の物 漬物 白桃のコンポート
12月23日(月)						12月29日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ハムと野菜の中華炒め 青菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 がんもの煮物 かりフラワーの柚子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 かにかまとほうれん草の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと冬瓜のとりみ煮 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 竹輪と青菜のソテー ブロッコリーの梅マヨ和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉の和風マスタード焼き 根菜煮 漬物	★季節食★ バターライス コンソメスープ ミートローフ フレッシュ野菜のソーサーサラダ フルーツ盛り合わせ	ご飯 みそ汁 お魚バーグのねぎ焼き 里芋のすり胡麻和え 漬物	カスタードロールパン ブラウنشチュー 大豆サラダ 洋梨のコンポート	★鍋の会★ お楽しみ献立 ちゃんこ鍋 ご飯 もやしの酢の物 みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のはちみつ醤油焼き 人参と白滝のきんぴら 漬物
夕	ご飯 厚揚げと白菜の和風そぼろ煮 じゃが芋の味噌ドレサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 カレーの煮つけ 菜の花の山椒炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 かに玉 かぶの中華煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 豚肉の味噌炒め 大根の信田煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 清汁 ホキのきのごあんかけ 南瓜の煮付け フルーチェ	ご飯 みそ汁 春雨サラダ 漬物 フルーツカクテル
12月30日(月)						12月31日(火)
朝	ご飯 みそ汁 チキンボールの煮物 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	中華雑炊 さつま揚げと野菜の炒め物 大根の柚子和え 牛乳				
昼	ご飯 みそ汁 肉じゃが ひじきと切干のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め かりフラワーの和え物 漬物	★大晦日★ 年越しそば えびと春菊のかき揚げ もやしの胡麻ドレ和え みかん			
夕	ご飯 ぎせい豆腐 茄子のお浸し 漬物 黄桃のコンポート					

今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩されて
いらっしやいませんか・寒い冬は、血流が悪くなり、
血栓が起こりやすくなります。血液をさらさら
にする食材には、鯖・ぶり・春菊・ブロッコリーなど
があります。年末年始は、クリスマス・おせち料
理など行事食盛りだくさんです。どうぞお楽しみに・・・

今年も1年お世話になりました。
来年も皆様が
お元気で、美味しくお食事して頂けるように努めて

令和6年12月入所