

# 12月献立表

# デイサービスセンター 絆

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ハガツオの和風ムニエル	豚肉と大根の生姜煮	ホキの漬け焼き	サーモンフライ	麻婆豆腐
	白菜のひじき煮	ピーマンと竹輪のきんぴら風	切り干し大根煮	卵の花	磯辺小判焼き
	キャロットラペ	水菜とレタスの和風グリーンサラダ	白菜のわさび和え	冬瓜の煮物	チンゲン菜と椎茸の含め煮
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
7	8	9	10	11	12
秋刀魚の塩焼き	鯖の醤油漬け焼き	てりやき豆腐ハンバーグ	白糸ダラの野菜蒸し	豚肉の南蛮炒め	さばの味噌煮
あんかけ豆腐	牛蒡の味噌煮	マカロニケチャップ	かぼちゃの甘煮	大豆の煮物	キャベツと山菜の玉ねぎサラダ
チンゲン菜のあえもの	カリフラワーのドレッシング和え	もやしのマヨ和え	ブロッコリーのハムサラダ	ポテトサラダ	インゲンのきんぴら風
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
14	15	16	17	18	19
ブリの和風ソテー	豚肉巻きフライ&カレーコロッケ	シルバーのみそ焼き	スペイン風オムレツ	助宗ダラの和風ムニエル	豚肉のプルコギ風
彩りあわせ煮	大根のベーコン炒め	小松菜の煮物	海鮮焼売	高野豆腐煮	茄子の八丁味噌炒め
春雨サラダ	トマトと枝豆の中華風サラダ	人参のマリネ風	キャベツのマヨ和え	チンゲン菜のピーナッツ和え	海藻の煮物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
かきたま汁	オニオンスープ	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
21	22	23	24	25	26
イナダの照り焼き	鯖の塩焼き	豚肉の生姜焼き	赤魚のチーズ焼き	おたのしみ クリスマスランチ	鶏肉のネギ味噌焼き
冬瓜かぼちゃ	卵の花	里芋の煮つ転がし	ひじき煮		がんと野菜の炊き合わせ
白菜の海藻サラダ	オクラサラダ	チンゲン菜のマヨ和え	もやしと柚子味噌和え		菜種和え
デザート	デザート	デザート	デザート		デザート
みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁		みそ汁
28	29	30	31		
牛肉のキャベツ炒め	鶏丼	キタノヌケの漬け焼き	年越しそば		
切り干し大根煮	さつまいものバター醤油煮	大根の煮物	かき揚げとレンコンの磯辺揚げ		
ほうれん草のわさび和え	つけもの	インゲンのマヨ和え	ブロッコリーのツナ和え		
デザート	デザート	デザート	デザート		
かきたま汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁		