


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
		ハガツオの生姜煮	チキンの粒マスタード焼き	イナダの照り焼き	赤魚の野菜甘酢あんかけ
		かぼちゃの甘辛焼き	ほうれん草の煮浸し	さつま芋のコンソメ煮	野菜入り玉子炒め
		もやしとトマトのごま和え	カリフラワーのパプリカサラダ	茄子の味噌和え	ひじきと筍煮
		デザート	デザート	デザート	デザート
		みそ汁	みそ汁	かきたま汁	みそ汁
6	7	8	9	10	11
和風ハンバーグ	ホキの煮付け	とんかつ	豚肉のオイスター炒め	ブリの和風ソテー	豚ロースのガーリック焼き
白菜と昆布の煮物	春雨のチャプチェ風	大根とツナの煮物	じゃが芋の煮物	がんも煮	ほうれん草のザーサイ和え
茄子のわさびドレッシング	カリフラワーのピクルス	ほうれん草とコーンのサラダ	白菜の塩昆布和え	オクラの和え物	黒花豆
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
13	14	15	16	17	18
ホッケの塩焼き	赤魚のごま焼き	豚肉の山椒炒め	肉じゃがコロッケ	助宗ダラの野菜あんかけ	太刀魚のおろしソース
ひじきと大豆の炒り煮	高野豆腐の含め煮	里芋のしんじょ煮	水餃子のスープ煮	車麩の煮物	オクラのゆかり和え
チンゲン菜の信田和え	茄子の酢醤油和え	白菜のドレッシング和え	葉の花のピーナッツ和え	ブロッコリーのサラダ	大豆とさつま揚げ煮
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	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
20	21	22	23	24	25
チキンのトマト煮	白身フライ	エビとブロッコリーの塩炒め	ホキの漬け焼き	鮭のXO醤焼き	もみの木ハンバーグ
イカ野菜カツ	ひじき煮	冬至かぼちゃ	切り干し大根煮	ポテトサラダ	星オムレツのクリームソース
菜の花とハムのサラダ	白菜のごま和え	マカロニサラダ	カリフラワーのわさびドレッシング	キャベツと竹輪のからし和え	星コロッケ
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	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
27	28	29	30	31	
キタノメヌケの煮付け	サワラの照り焼き	白糸タラの野菜蒸し	豚肉とナス味噌炒め	年越しそば	
じゃが芋の小海老炒め	高野豆腐の含め煮	かぼちゃの甘煮	フキの煮物	かき揚げとレンコンのはさみ揚げ	
菜の花と人参のサラダ	チンゲン菜の和えもの	ブロッコリーのハム和え	ひじきとお豆のサラダ	チンゲン菜の和え物	
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	
すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	