



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し オクラのしらす和え	ミニパン・和え物 野菜オムレツ スープ・ヨーグルト おやつ 芋羊羹	いわしの甘露煮 とろろ 南瓜の豆乳みそ汁 みかん缶詰
2 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・酢の物	かしわめし・魚のおろし煮・五目白和え そばの吸物・みかん	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華風和え 花麩の吸物・漬物
3 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・なます	鶏肉のごま煮 さつま芋のサラダ 茶碗蒸し・みかん	鮭のレモン醤油焼き ワサビ醤油和え きのこスープ・漬物
4 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・ひじき煮	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ 野菜スープ・バナナ	肉じゃが・漬物 ピース豆腐 かき玉汁
5 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と昆布煮物 ホウレンソウごま和え	中華おこわ・豆腐あん カレーの煮付け コーン卵スープ・バナナ おやつ 苺ババロア	鶏肉とかぶの煮物 はんぺんサラダ 白菜汁 漬け物
6 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶのごま煮 きゅうりの三杯酢	お弁当 鮭のつらい(タルト)ス 金平・南瓜のうま煮 シチュー・羊羹・みかん	親子煮 ほうれん草のマヨポン 和え・漬物 素麺の吸い物
7 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・和え物	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ もずく和え・みかん	魚の煮付け・漬け物 ごま豆腐(酢味噌) ぽかぽか生姜スープ
8 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	カニ雑炊 サバのごま煮 なめこスープ・みかん おやつ マロンババロア	鶏肉の味噌煮 たまごサラダ そばの吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和え物	ちゃんぽん・おにぎり トマトのもずく和え 出し巻き玉子・みかん	豚肉の味噌焼き ごぼうサラダ おぼろ豆腐汁・漬物
10火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 芋甘煮・三杯酢	しめじご飯・白和え 魚のおろし煮 わかめスープ・みかん	白身魚のムニエル はんぺんサラダ 南瓜スープ・漬物
11水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き 大根サラダ 花麩の吸物・みかん	マーボー豆腐 小松菜のナムル 玉ねぎスープ・漬物
12木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 春菊としめじ和え	鶏肉の梅酢煮 柿なます 豚汁・みかん おやつ 大学芋	白菜のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ 漬け物
13金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	豚肉のあっさり煮 春雨サラダ けんちん汁・バナナ	サバの塩焼き 茄子の煮物 吸い物・漬け物
14土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・ひじき煮	山菜おこわ・サラダ カレーの煮付け 豆乳みそ汁・バナナ	鶏肉の味噌煮 里芋の煮ころがし 春雨スープ・漬け物
16日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根酢の物 うずら豆の煮物	サンドイッチ チキンのトマト煮 コーンスープ・いちご おやつ きなこプリン	サンマと大根の煮物 トマトのもずく和え 大葉のかき玉汁 漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・三杯酢	きのこ牛肉の煮物 はんぺんサラダ 茶碗蒸し・りんご	いわしと大根煮物 炒り豆腐・漬け物 なめこみそ汁
17 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・なます	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸物・バナナ	鮭の粕漬け焼き トマトの韓国風和え かき玉汁・漬け物
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 鶏じゃが・なます	サバの塩焼き 金平ごぼう けんちん汁・みかん	鶏肉の甘辛煮・漬物 ほうれん草のサラダ 和風チャウダー
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶのごま煮 小松菜のナムル	肉まん・あんまん かに玉・酢の物 中華スープ・みかん おやつ フルーチェ	ぶり大根 キャベツとツナ煮物 はんぺんの吸い物 漬け物
20 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え	魚の煮付け さつま芋の甘煮 みそ汁・バナナ	豚肉のあっさり煮 マカロニサラダ あさりスープ・漬物
21 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・酢の物	鮭のチャンチャン焼き 春雨のサラダ 素麺の吸物・りんご	タラのかぶら蒸し ワビ醤油和え・漬物 ミネストローネ
22 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいとこ煮 ゆずゼリー(冬至)	特養利用者 ★忘年会★ 献立お楽しみに♪	鶏肉の梅酢煮 かぶのごま煮 レタススープ 漬け物
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・おろし煮	鶏肉の黒酢煮 はんぺんサラダ 白菜スープ・バナナ	鮭の塩焼き(タル) 枝豆腐(酢味噌) 五目汁・漬け物
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・和え物	ぶり大根・バナナ ごぼうサラダ 長芋すいとん汁	牛肉のおろし煮 アボカドトマトマリ ネ・スープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶの三杯酢 がんもの含め煮	クリスマス★ オムライス・スープ 白菜クリーム煮・苺 おやつ クリスマスケーキ	カニクリームコロッ ケ・わかめサラダ コーンスープ 漬け物
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	サバのごま煮 トマトの韓国風和え 茶碗蒸し・バナナ	牛肉と大根煮物 春雨サラダ 生姜スープ・漬物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・カレー煮	しらすと生姜ご飯 ぶり照焼き・サラダ そばの吸物・みかん	豚肉と玉ねぎ煮物 キャベツの梅和え トマトスープ・漬物
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物	きのこ牛肉の煮物 ポテトサラダ 和風スープ・みかん 餅つき:ぜんざい	鮭の塩焼き 小松菜のナムル はんぺんの吸い物 漬け物
29 日	ミニパン・ヤクルト コーンスープ 茄子のトマト煮 大根の青じそ和え	チキンカレー サラダ・コーンムス マンゴーヨーグルト おやつ たら焼き	魚の酢醤油焼き ブロッコリー明太和え もずくのかき玉汁 漬け物
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・とろろ	豆腐ハンバーグ 大根サラダ・みかん さつま芋の味噌汁	魚のおろし煮・漬物 いり豆腐 鶏きのこ汁
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・酢の物	お好み焼き・△ たまご豆腐・バナナ ハッパソとツグ 吸い物	魚の煮付け・漬物 五目白和え 年越しそば



吉富鳳寿園
令和元年12月こんだて表