



12月



| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|--------|--|---|-----------------------------------|
| 1 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・大根煮 | 鶏肉のごま煮 さつまいものサラダ 茶碗蒸し・みかん | 鮭のレモン醤油焼き 木の葉のワサビ醤油和え・スープ・漬物 |
| 2 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ナムル | 豆腐ハンバーグ ミモザサラダ 野菜スープ・バナナ | 豚肉の生姜焼き トマトもずく和え かき玉汁・漬け物 |
| 3 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と昆布煮物 三色なます | 中華おこわ・かき玉汁 カレイの煮付け きのこあん・バナナ おやつ 杏仁豆腐 | 鶏肉とかぶの煮物 はんぺんサラダ 白菜汁 漬け物 |
| 4 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶのそぼろ煮 オクラの和え物 | お弁当 鮭のフライ(タルタル) 金平・三杯酢・みかん シチュー・一口饅頭 | 親子煮 南瓜のうま煮 素麺の吸い物 漬け物 |
| 5 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和 | 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 ごま豆腐・漬け物 ぽかぽか生姜スープ |
| 6 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 和風スープ・みかん おやつ プリン | 鶏肉の味噌煮 たまごサラダ そばの吸い物 漬け物 |
| 7 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・梅和え | マカロニグラタン パン・ブロッコリーサラダ ミネストローネ・バナナ | 豚肉のみそ風味焼き ごぼうサラダ おぼろ豆腐汁・漬物 |
| 8 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 薩摩芋煮・三杯酢 | 山菜おこわ・白和え 魚のおろし煮 かき玉汁・バナナ | 白身魚のムニエル はんぺんサラダ 南瓜スープ・漬け物 |



| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|--|---|--|
| 9 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物 | サバの塩焼き 杓苳草ワビ 醤油和え 長芋すいとん汁・ミソ | マーボー豆腐 蒸し茄子・漬け物 玉ねぎとベーコンスープ |
| 10 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 春菊のごま和え | 鶏肉の梅酢煮 柿なます 粕汁・みかん おやつ 大学芋 | 鶏肉と白菜クリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ 漬け物 |
| 11 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 茄子の煮浸し・漬物 オクラとしめじ吸物 |
| 12 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・かぶ煮 | カレーの煮付け マカロニサラダ 豆乳味噌汁・バナナ | 鶏肉の味噌煮 里芋の煮ころがし 春雨スープ・漬物 |
| 13 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 コンソメスープ・いちご おやつ フルーチェ | 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 |
| 14 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・南瓜煮 | きのこ牛肉の煮物 はんぺんサラダ 茶碗蒸し・みかん | いわしと大根煮物 いり豆腐・漬物 なめこの味噌汁 |
| 15 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・なます | ナポリタン・白菜スープ ブロッコリーサラダ マンゴーヨーグルト | 鮭の粕漬け焼き トマトの韓国風和え かき玉汁・漬け物 |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|--|---|---|
| 16 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 芋煮物・なます | 鮭のホイル焼き ほうれん草のマヨ和 和風チャウダー・バナナ | サバの塩焼き おかず金平・漬物 けんちん汁 |
| 17 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 | ぶり大根 春雨とハム酢の物 南瓜だんご汁・みかん おやつ 抹茶プリン | 鶏肉のごま煮 キャベツとツナ煮物 中華風わかめスープ 漬け物 |
| 18 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え | おでん トマトのもずく和え そばの吸い物・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 |
| 19 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト トランプ煮・酢の物 | 赤飯・サバの塩焼き ほうれん草のマヨ和え 素麺吸物・りんご | 鶏肉の生姜照焼き 春雨サラダ・漬物 ミネストローネ |
| 20 日 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と人参の煮物 わかめサラダ | カレーピラフ 野菜オムレツ コーンスープ・みかん おやつぶどうゼリー | 鶏肉の梅酢煮 かぶのごま煮 中華風レタススープ 漬け物 |
| 21 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・高野煮 | 桜海老ご飯・もずく和 天ぷら盛り合わせ 豆腐吸物・バナナ | 【冬至】カレイ煮付 南瓜のいとこ煮 五目汁・ゆずゼリー |
| 22 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・梅和え | いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸物・バナナ | 牛肉のおろし煮 ごぼうサラダ・漬物 さつま芋のスープ |
| 23 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・豆腐煮 | 海老ちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 2色糸の吸物・みかん | カニクリームコロッケ わかめサラダ コーンスープ・漬物 |
| 24 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のトマト煮 白菜なます | 海老ピラフ・バナナ ミートローフ クリームシチュー おやつクリスマスケーキ | 白身魚のムニエル さっぱりカニポテト ミネストローネ 漬け物 |



| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|---|---|---|
| 25 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・ごま和え | かしわめし 魚の煮付け・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 |
| 26 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・酢の物 | 豚肉の味噌焼き めんたいポテサラ 和風スープ・みかん | 鮭の塩焼き 小松菜のナムル 吸い物・漬け物 |
| 27 日 | ミニパン コーンスープ 茄子のトマト煮 和え物・ヤクルト | チキンカレー サラダ・コーンムース マンゴーヨーグルト おやつ どらやき | 魚の酢醤油焼き ブロッコリー明太和 もずくのかき玉汁 漬け物 |
| 28 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト とろろ・煮浸し | ちらし寿司・和え物 刺身の盛り合わせ・苺 2色系の素麺・ケーキ | 魚のおろし煮 いり豆腐・漬け物 鶏きのこ汁 |
| 29 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 芋の甘煮・酢の物 | サバのごま煮 ごぼうサラダ 豆乳みそ汁・みかん | 親子煮・花麩の吸物 五目白和え 野菜ジュースゼリー |
| 30 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物 | 鶏肉の黒酢煮 大根サラダ けんちん汁・みかん | 三色丼・カピスゼリー 白菜のおかか和え 素麺の吸い物 |
| 31 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶのごま煮 わかめの酢の物 | ミニパン・サラダ チキンのトマト煮 ピーススープ・りんご おやつ ティラミス | 年越しそば 牛肉のしぐれ煮 出し巻き玉子 おにぎり・おろし |


 今年度は新型コロナウイルスの感染対策予防として忘年会は中止とさせていただきますが、食事の内容は年末に相應しい内容で提供させていただきます。(12/28)


特別養護老人ホーム 吉富鳳寿園
 令和2年12月こんだて表
 良いお年を