



12月



吉富鳳寿園

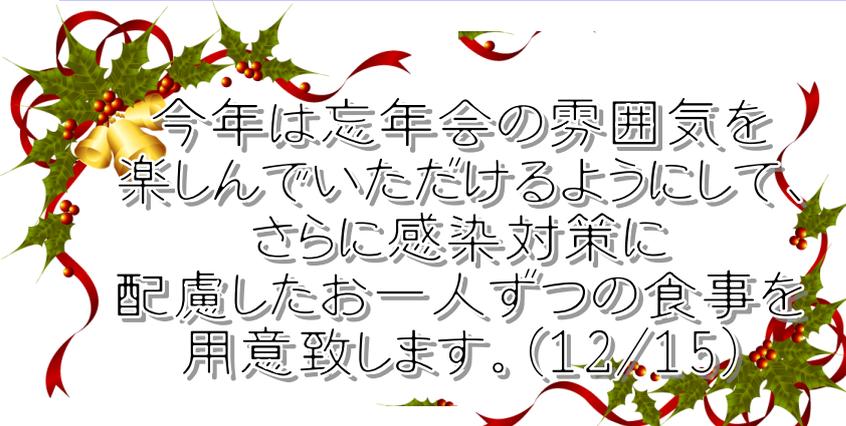
	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 オクラの和え物	お弁当 鮭のフライ(タルタルソース)・ホウレン草ソテー シチュー・みかん・🍷	豚肉の生姜焼き はんぺんサラダ 小松菜の豆乳スープ・漬物
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と昆布煮物 三色なます	かしわめし・豆腐あん・カレイの煮付け 山芋かき玉汁・ハナ おやつ 杏仁豆腐	鶏肉とかぶの煮物 ごぼうサラダ 白菜汁 漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・ナムル	豆腐ハンバーグ チーズサラダ 野菜スープ・みかん	サンマと大根煮物 南瓜のうま煮 素麺の吸物・漬物
4 土	麦ご飯・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・みかん トマトのもずく和	魚の煮付け ごま豆腐(酢味噌) 生姜スープ・漬物
5 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	肉うどん・おにぎり ブロッコリー明太和え・フルーツヨーグルト おやつ プリン	鶏肉の味噌煮 たまごサラダ 豆腐とカニ薄くず汁・漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 梅和え・そばろ煮	マカロニグラタン パン・サラダ ミネストローネ・バナナ	豚肉の味噌焼き ごぼうサラダ おぼろ豆腐汁・漬物
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 甘煮・かぶ三杯酢	山菜おこわ・白和え 魚のおろし煮 かき玉汁・バナナ	魚のムニエル はんぺんサラダ スープ・漬け物
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そばろ煮・酢の物	サバの塩焼き わさび醤油和え すいとん汁・みかん	マーボー豆腐 蒸し茄子・漬物 玉ねぎベコンスープ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 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
10 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 はんぺんサラダ けんちん汁・バナナ	サバの塩焼き 茄子の煮浸し オクラ吸物・漬物
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・ごま煮	カレイの煮付け マカロニサラダ 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・漬物
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の酢の物・うずら豆煮物	サンドイッチ チキンのトマト煮 コーンスープ・苺 おやつ フルーチェ	サンマと大根煮物 トマトのもずく和え・大葉とみょうが かき玉汁・漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・三杯酢	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸物・みかん	いわしと大根煮物 いり豆腐・漬物 なめこの味噌汁
14 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 ブロッコリーサラダ 白菜スープ・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・漬物
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐煮物 白菜なます	利用者忘年会 握り寿司・茶碗蒸し 天ぷら盛り合せ フルーツ・プチ♡	サバの塩焼き おかず金平 けんちん汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 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 春雨とハムの酢の物 南瓜だんご汁・みかん おやつ ミニたい焼き	鶏肉のごま煮 キャベツとツナ煮 中華風スープ 漬け物
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え	桜えびご飯・もずく和 おでん盛り合せ そばの吸物・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
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし煮・酢の物	赤飯・サバの塩焼き わさび醤油和え 素麺の吸い物・りんご	鶏肉の生姜照焼き 春雨サラダ・漬け物 ミネストローネ
19 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 おやつどら焼き	鶏肉の梅酢煮 かぶのごま煮 中華風レタススー プ・漬け物
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・高野豆腐	天ぷらの盛合せ トマトのもずく和え 豆腐の吸い物・バナナ	カレイの煮付け 南瓜のいとこ煮 五目汁・漬け物
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・梅和え	かしわ飯・サバ味噌煮 わさび醤油和え・  とろろ昆布の吸い物	牛肉のおろし煮 ごぼうサラダ スープ・漬け物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・いとこ煮	赤飯・鯛刺身・粕汁 白菜のおかか和え 冬至：ゆずゼリー	鮭のレモン醤油焼 き・わかめサラダ コーンスープ・漬物
23 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	きのこ牛肉の煮物 ブロッコリー明太和 え・豆腐吸物・バナナ おやつ Xmas ケーキ	白身魚のムニエル さっぱりカニポテ ト・漬け物 ミネストローネ
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ・和え	海老ピラフ カニクリームコロッケ ビーフシチュー・ヨーグルト	豚肉と玉ねぎの煮 物・干草和え かき玉汁・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・酢の物	オムライス・ヨーグルト 鮭とホウレン草クリーム煮 リースポテサラ・スープ	豚肉の味噌焼き 小松菜のナムル はんぺん吸物・漬物
26 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 トマトサラダ・バナナ とうもろこしムース おやつぶどうゼリー	魚の酢醤油焼き ブロッコリー明太 和え・かき玉汁 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト とろろ・高野豆腐	サイコロステーキ風 もやしのナムル かき玉汁・オレンジ	魚のおろし煮 いり豆腐・漬物 鶏きのこ汁
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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・野菜ゼリー 五目白和え 花麩の吸い物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	しらすと生姜ご飯 鶏肉の黒酢煮・サラダ けんちん汁・みかん	三色丼 白菜梅和え・吸物 カルピスゼリー
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おかず金平 アスパラごま和	ちゃんぽん・おにぎり トマトのもずく和え 枝豆腐・みかん おやつ 苺ババロア	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華風和え 花麩と豆腐の吸物 漬け物
31 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・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	年越しそば・△ 牛肉のしぐれ煮 出巻玉子・おろし


 今年は忘年会の雰囲気を楽しんでいただけのようにして、さらに感染対策に配慮したお一人ずつの食事を用意致します。(12/15)

令和3年12月こんだて表
 特別養護老人ホーム
 吉富鳳寿園

