

令和4年12月献立表



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と昆布の煮物 三色なます	鶏肉とかぶの煮物 豆腐のきのこあん 山芋かき玉汁・バナナ おやつ 杏仁豆腐	カレイの煮付け ごぼうサラダ 白菜汁 漬け物
2 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・みかん 野菜コンソメスープ	秋刀魚と大根煮物 南瓜のうま煮 素麺吸物・漬け物
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	桜えびご飯 魚の煮付け・もずく和 南瓜の味噌汁・みかん	鶏肉とごぼう煮物 マカロニサラダ 生姜スープ・漬物
4 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 さつま芋天ぷら・🍊 ほうれん草の酢味噌 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
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮物・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・🍷	豚肉の味噌焼き ごぼうサラダ おぼろ豆腐汁・漬物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 芋の甘煮・三杯酢	山菜おこわ 魚のおろし煮・白和え かき玉汁・バナナ	魚のムニエル はんぺんサラダ 南瓜スープ・漬物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	ぶり大根・🍊 ほうれん草🍷和え 長芋すいとん汁	マーボー豆腐 蒸し茄子・漬物 玉ねぎスープ
8 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	鮭の塩焼き 柿なます 粕汁・みかん おやつ 焼き芋	鶏肉と白菜クリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ 漬物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・和え物	さつま芋小豆おこわ 豚肉のあっさり煮 サラダ・茶碗蒸し・と	サバの塩焼き・漬物 茄子の煮浸し オクラの吸い物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・かぶ煮物	鶏肉の味噌煮 マカロニサラダ 豆腐吸い物・バナナ	カレーの煮付け 里芋の煮ころがし 春雨スープ・漬物
11 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の酢の物 うずら豆の煮物	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ なめこの味噌汁・🍊 おやつ フルーチェ	サンマと大根煮物 トマトのもずく和 大葉とみょうがか き玉汁・漬け物
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮物・三杯酢	ぶりの照り焼き ごぼうサラダ きのこ山かけ汁・🍊	いわしと大根煮物 いり豆腐・漬物 なめこの味噌汁
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 いんげんのごま和	お弁当 魚の天ぷら・大葉酢物 ほうれん草🍆和え 素麺の吸物・🍰・🍊	鮭の粕漬焼き かに風味サラダ かき玉汁 漬物
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・なます	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ ごま豆腐・みかん	サバの塩焼き おかず金平 けんちん汁・漬物
15 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	ひじきご飯・魚煮付け 春雨とハムの酢の物 長芋すいとん汁・🍊 おやつチョコババロア	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

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え	おでん盛合わせ 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
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆煮・三杯酢	ハヤシライス チーズコールスロー きのこのスープ・りんご	鶏肉の生姜照焼き モロヘイヤの和物 かき玉汁・漬物
18 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	ミニパン・オムレツ 🍄きのこのこのサラダ コーンスープ・みかん おやつ たら焼き	鶏肉の梅酢煮 かぶのごま煮 中華風レタススー プ・漬け物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・切干煮物	鶏肉のごま煮 かぼちゃサラダ 茶碗蒸し・バナナ	カレイの煮付け キャベツの煮物 とろろ昆布吸い物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・三杯酢	サイコロステーキ風 もやしのナムル スープ・マンゴーヨーグルト	牛肉のおろし煮 ごぼうサラダ さつま芋のスープ
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・三杯酢	天ぷら盛合わせ 豆腐のきのこあん そばの吸い物・みかん	鮭のレモン醤油焼き 白菜のおかか和え コーンスープ・漬物
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいところ煮 白菜なます	きのこ牛肉の煮物 ブロッコリー明太和・吸物 ゆずゼリー(冬至) 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
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・ごま和え	カレイの煮付け 出し巻き玉子 鶏きのこ汁・みかん	豚肉と玉ねぎ煮物 千草和え・漬物 大葉のかき玉汁
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・酢の物	サンドイッチ ローストビーフ・ツェ クリームシチュー・みかん	豚肉の味噌焼き 小松菜のナムル ハンパン吸い物・漬物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25日	ミニパン コーンスープ 茄子のトマト煮 青じそ和え・ヤクルト	オムライス ほうれん草のサラダ きのこスープ・いちご おやつ チョコケーキ	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 漬物
26月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・高野豆腐	かしわめし・みかん 魚のおろし煮 春雨サラダ・かき玉汁	鮭のムニエル いり豆腐 鶏きのこ汁・漬け物
27火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・酢の物	鶏肉の黒酢煮 さつま芋のサラダ 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
28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 サバのごま煮 サラダ・吸物・バナナ	三色丼・ゼリー 白菜の梅おかか和え ハッパン吸い物
29木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おかず金平 アスパラのごま和	チキンカレー トマトサラダ 野菜スープ・ヨーグルト 餅つき:白玉ぜんざい	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華風和え 花麩と豆腐吸い物 漬け物
30金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・和え物	チャンポン・おにぎり もずくの三杯酢 枝豆腐・みかん	ぶりの照り焼き コーンと春雨サラダ ダ・おぼろ豆腐汁
31土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・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 出巻き玉子・おろし

献立は都合により
変更する場合があります。
ご了承ください。

良いお年を 



令和4年12月こんだて表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園