

令和5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 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	秋刀魚と大根の煮物 南瓜のうま煮 素麺の吸物・漬物
2 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	桜えびご飯 魚の煮付け・もずく和 南瓜のみそ汁・みかん	鶏肉の生姜照焼き カリフラワー和え物 ぽかぽか生姜スープ
3 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ わかめサラダ	肉うどん・おにぎり さつま芋の天ぷら 春菊の和物・みかん おやつ フルーチェ	鶏肉の味噌煮 たまごサラダ 豆腐とカニの薄くず 汁・漬け物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト かぶ煮・梅和え	マカロニグラタン カリフラワーオーロ ラソース・スープ・と	豚肉のみそ風味焼き いんげんの明太子和 え・おぼろ豆腐汁
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・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	白身魚のムニエル はんぺんサラダ かぼちゃスープ・漬物
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト そぼろ煮・酢の物	ぶり大根・みかん わさび醤油和え 長芋すいとん汁	マーボー豆腐 蒸し茄子・漬物 玉ねぎのスープ
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜のうま煮 春菊のごま和え	お弁当 魚の天ぷら・酢の物 和え物・素麺吸い物 一口饅頭・みかん	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 おやつ フリン
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 切干煮物・和え物	さつま芋と小豆おこ わ・豚肉のあっさり煮 サラダ・茶碗蒸し・と	サバの塩焼き 茄子の煮浸し オクラとしめじ吸物

11月お弁当



秋の行楽献立



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト かぶ煮・ナムル	鶏肉の味噌煮 マカロニサラダ 豆腐の吸い物・バナナ	カレイの煮付け・漬物 里芋のゆずこしょう 煮・カニと春雨スープ
10 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	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ なめこみそ汁・みかん おやつサイダーゼリー	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
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜煮・三杯酢	ぶりの照り焼き ごぼうサラダ・みかん きのこの山かけ汁	いわしと大根の煮物 いり豆腐・漬物 なめこのみそ汁
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・ごま和	ミートソースパスタ コールスローサラダ ムス・スープ・🍊	鮭の粕漬け焼き カリフラワーのオー ロラソース・かき玉汁
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・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 ゴマ豆腐・バナナ	サバの塩焼き・漬物 おかず金平 けんちん汁
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト かぶのごま煮 小松菜のナムル	ひじきご飯 魚の煮付け・酢の物 すいとん汁・みかん おやつチョコババロア	鶏肉のごま煮 ごぼうサラダ 中華風わかめスープ 漬け物
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆煮・ごま和え	鮭のフライ風(外外) ブロッコリーの明太和え そばの吸い物・みかん	豚肉のあっさり煮 じゃが芋のカレー煮 あさりスープ・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金時豆・三杯酢	ハヤシライス ミニオムレツ・りんご きのこコンソメスープ	鶏肉の生姜照焼き カフラワーの酢味噌和え しらすのかき玉汁
17 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と人参煮物 わかめサラダ	ミニパン・野菜オムレツ ブロッコリーきのこサラダ コーンスープ・みかん おやつ じゃがいも焼き	魚の旨み中華煮 かぶのごま煮 中華風レタススープ 漬け物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト サラダ・切干煮物	かしわめし・サバ塩焼 き・南瓜のいところ煮 素麺の吸物・バナナ	鶏肉のごま煮 ほうれん草のサラダ なめこ和風スープ
19 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 もやしナムル スープ・ヨーグルト	カレイの煮付け ごぼうサラダ 豆乳みそ汁・漬物
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 里芋ゆず胡椒煮 きゅうり三杯酢	忘年会メニュー おでん・茶碗蒸し 小松菜のごま和え フルーツポンチ	鮭のレモン醤油焼き 白菜のおかか和え コーンスープ 漬け物
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 白菜なます	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ 豆腐の吸い物・バナナ おやつ ミニ今川焼き	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
22 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいところ煮 小松菜ごま和え	冬至メニュー 刺身の盛り合わせ 出し巻き玉子・鶏きの こ汁・ゆずゼリー	豚肉と玉ねぎの煮物 千草和え 山芋のかき玉汁 漬け物
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 高野豆腐・酢の物	鮭の粕煮 五目白和え・みかん 長芋すいとん汁	豚肉の味噌風味焼き 小松菜のナムル はんぺんの吸い物
24 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子生姜醤油煮 大根の青じそ和	オムライス ほうれん草のサラダ きのこスープ・苺 おやつ 杏仁豆腐	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

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜なます 星しんじょ煮物	🎄クリスマスメニュー🎄 海老ピラフ・いちご フライドチキン・サラダ クリームシチュー	鮭のムニエル いり豆腐 わかめのすまし汁 おやつ：クリスマスケーキ🍰
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金平・酢の物	サバの味噌煮 さつまいものサラダ けんちん汁・みかん	親子煮・野菜ゼリー 五目白和え 花麩の吸い物
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き 大根サラダ そばの吸い物・バナナ	三色丼・カピ`セ`リ 白菜の梅おほか和え はんぺんの吸い物
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト おかず金平 アスパラごま和	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 花麩と豆腐の吸い物 漬け物
29 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト かぶ煮・生姜和え	ちゃんぽん・おにぎり トマトのもずく和え 枝豆腐・りんご	ぶりの照り焼き コーンと春雨サラダ おぼろ豆腐汁・漬物
30 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・和え物	白身魚のムニエル 明太ポテトサラダ コーンスープ・みかん	鶏肉の梅酢煮 春菊とコーン和え物 白菜汁・漬け物
31 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト キャベツの煮物 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 水ようかん	年越しそば・おにぎり 炒りどり・みかん缶 ほうれん草のわさび 醤油和え

12/20の献立は
食事ケア委員会提案の
忘年会メニューです。

令和5年12月献立表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園