

12月

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・しそ昆布 がんもの含め煮 小松菜の和え物	サバの塩焼き ポテトサラダ 吸い物・バナナ おやつ タイヤキ	肉じゃが カニの卵蒸寄せ 素麺のみそ汁 漬け物
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 三杯酢・かぶ煮	鶏肉の黒酢煮 南瓜のあんかけ スープ・りんご	魚の煮付け けんちん蒸し 豆乳みそ汁・漬物
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋煮・酢の物	鮭のムニエル 白菜サラダ かき玉汁・みかん	鶏肉の柔らか煮 えのき茸和え物 スープ・漬け物
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 白菜の煮浸し わかめサラダ	ミニパン・オムレツ 小松菜とツナ和え スープ・ヨーグルト おやつ だら焼き	いわしの甘露煮 とろろ 豆乳みそ汁 みかん缶
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 酢の物・オムツ煮	えびピラフ・サラダ 豚肉のみそ風味焼 コープ・バナナ	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華風和 吸い物・漬け物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け なます・がんも煮	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 青梗菜の生姜煮 スープ・漬け物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 ひじきの煮物 とろろ	お弁当 鮭の塩焼き(外外) 白和え・高野豆腐煮 豚汁・みかん	白身魚の梅煮 たまごサラダ そばの吸い物 漬け物
8 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 里芋と昆布煮物 ほうれん草和え	中華おこわ・豆腐あ ん・カレイの煮付け スープ・りんご おやつ 大学芋	鶏肉とかぶ煮物 はんぺんサラダ 白菜汁 漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 かぶ煮・三杯酢	魚のおろし煮 ミモザサラダ 麩の吸物・バナナ	親子丼 黒ゴマ豆腐 和え物・吸い物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 豆腐煮物・和え物	豚肉の生姜焼き 春雨とハムの酢物 だんご汁・みかん	魚の煮付け 小松菜の煮浸し スープ・ソフール
11 日	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 ひじき大豆の煮 物・とろろ	カニ雑炊・おろし サバのごま煮 吸い物・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
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 高野豆腐・三杯酢	ぶり大根 さつまいものサラダ のっぺい汁・みかん	豚肉のみそ風味 焼き・白菜ナムル 吸い物・漬け物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・柴かっぱ 筑前煮・三杯酢	しめじご飯・白和え 豚肉のあっさり煮 スープ・みかん	魚のムニエル はんぺんサラダ 南瓜スープ・漬物
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋煮・酢の物	魚のごま煮 ポテトサラダ 素麺のみそ汁・リンゴ	マーボー豆腐 小松菜のナムル スープ・ソフール
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 豆腐の煮物 春菊の和え物	鶏肉の梅酢煮 柿なます 豚汁・みかん おやつロールケーキ	鶏肉と白菜クリ ーム煮・サラダ コンソメスープ 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・つぼ漬け うずら豆・和え物	ひじきご飯 鮭の粕煮・南瓜煮 素麺吸物・バナナ	カレイの煮付け ピース豆腐 吸い物・漬物
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 ナムル・ひじき煮	ちらし寿司 煮しめ盛り合せ そば吸物・いちご	鶏肉のみそ煮 里芋の煮ころがし し・スープ・漬物
18 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ わかめサラダ	カニチャーハン 筑前煮・バナナ 春雨のスープ おやつコーヒーゼリー	サマと大根の煮物 けんちん蒸し 白菜汁 漬け物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し がんも煮・三杯酢	タイの刺身 南瓜と昆布の煮物 けんちん汁・みかん	いわしと大根煮 トマトもずく和 山芋かき玉汁
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ひじき煮・なます	山菜おこわ・サラダ 鶏肉の黒酢煮 豆乳みそ汁・バナナ	鮭の粕漬け焼き 韓国風和え かき玉汁・漬物
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 南瓜煮・なます	サバの塩焼き・吸物 ブロッコリーサラダ 冬至 ゆずゼリー	鶏肉の甘辛煮 サラダ・漬物 豆腐のかき玉汁
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け かぶのごま煮 わかめの酢の物	かしわ飯・ぶり大根 トマトサラダ 吸い物・みかん おやつクリスマスケーキ	白菜のクリーム 煮・和え物 コンソメスープ 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 豆腐煮・ごま和え	タイの刺身 南瓜のあんかけ 粕汁・みかん	豚肉のあっさり 煮・切干大根煮物 吸い物・漬物
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 金平・サラダ	オムライス かぼちゃサラダ チャウダー・みかん	魚の味噌マヨ焼 ワビ醤油和え ミネストローネ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 鶏肝の甘露煮 えのき茸和え物	焼きうどん・おにぎり 根菜のそぼろ煮 かぶスープ・みかん おやつ抹茶バンブロア	鶏肉のごま煮 春雨サラダ コーンスープ 漬け物
26月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し サラダ・オランダ煮	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ニラ玉スープ・みかん	魚の煮付け 枝豆豆腐 五目汁・漬物
27火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 煮浸し・和え物	サバの味噌煮 じゃが芋の煮物 むらくも汁・いちご	鮭の塩焼き 五目白和え 水菜のみそ汁
28水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 白菜の和え物 がんもの含め煮	チキンカレー 春雨サラダ 明太子和・ヨーグルト 餅つき:あんこ餅等	鶏肉とかぶ煮物 はんぺんサラダ コーンスープ 漬け物
29木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 南瓜のいとこ煮 えのき茸和え物	ぶりの照り煮 トマト韓国風和え 茶碗蒸し・バナナ おやつ フルーチェ	牛肉と大根煮物 春雨サラダ コーン卵スープ 漬け物
30金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金時豆・ごま和え	鮭のチャンチャン焼き はんぺんサラダ けんちん汁・みかん	南瓜コロケ キャベツの梅和 スープ・漬物
31土	ミニパン・スープ 芋のオレンジ煮 サラダ・ソフール	親子丼 高野豆腐の含め煮 素麺吸物・みかん	すき焼き風煮 小松菜のナムル 年越しそば・漬物

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。

この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの
飲み物も準備しております。



平成28年12月こんだて表

吉富鳳寿園

