



12月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	鮭のチャン焼き ポテトサラダ・みかん 素麺のかき玉汁	鶏肉のやわらか煮 えのき茸の和え物 トマトスープ・漬物
2 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し オクラとしらす和え	ミニパン・オムレツ 小松菜とツナの和物 スープ・ヨーグルト おやつ たら焼き	いわしの甘露煮 とろろ 南瓜の豆乳みそ汁 みかん缶
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・切干煮	かしわ飯・魚のおろし 煮・五目白和え そばの吸い物・みかん	鶏肝と卵の煮物 春菊の中華和え 吸い物・漬け物
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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 わさび醤油和え スープ・漬け物
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・なます	えびピラフ 白菜のクリーム煮 野菜スープ・バナナ	肉じゃが とうもろこしのムース そば吸物・漬け物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と昆布煮物 ほうれん草和え	中華おこわ・カレーの 煮付け・豆腐のきのこ あん・スープ・バナナ おやつ ロールケーキ	鶏肉とかぶの煮物 はんぺんサラダ 白菜汁 漬け物
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶのそぼろ煮 きゅうりの三杯酢	お弁当 鮭のフライ(タルタル) 金平・南瓜の味噌煮 シチュー・みかん	親子煮 マヨポンごま和え 素麺の吸物 漬け物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・三杯酢	だんご汁・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(酢味噌) 生姜スープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9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・さばのごま 煮・なめこ大根おろし 花麩の吸物・みかん おやつ 白酒ムース	鶏肉の味噌煮 たまごサラダ そばの吸い物 漬物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和え物	チャンポン・おにぎり トマトのもずく和え 出し巻き卵・みかん	豚肉の味噌焼き ピース豆腐・漬け物 おぼろ豆腐汁
11火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 筑前煮・三杯酢	しめじご飯 魚のおろし煮・白和え わかめスープ・みかん	魚のムニエル はんぺんサラダ 南瓜スープ・漬物
12水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	お好み焼き・おにぎり 大根サラダ・吸い物 明太和え・みかん	マーボー豆腐 小松菜のナムル スープ・ヨーグルト
13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 豚汁・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
14金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	五目ひじきご飯 豚肉のあっさり煮 もずく和・けんちん汁	カレイの煮付け ピース豆腐(酢味 噌)・吸い物・漬物
15土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・ひじき煮	山菜おこわ・魚の煮付 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



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16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	☆利用者忘年会☆ 献立は ♪お楽しみ♪	サンマと大根煮物 トマトのもずく和え 大葉と冥加のかき 玉汁・みかん
17月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・三杯酢	きのこ牛肉の煮物 はんぺんサラダ 茶碗蒸し・りんご	いわしと大根の煮物 和え物・漬け物 山芋かき玉汁
18火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・なます	鶏肉の黒酢煮 ポテトサラダ・バナナ ビーフシチュー	鮭の粕漬焼き トマトの韓国風和え かき玉汁・漬け物
19水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが煮・なます	サバの塩焼き さつま芋の天ぷら けんちん汁・みかん	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のサラダ 吸い物・漬け物
20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	チキンライス 鶏肉と白菜のコンソ メ煮・シチュー・ミソ おやつ抹茶ババロア	ぶり大根 ほうれん草のマヨポン 和え・ハンペン吸い物 漬け物
21金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え	鯛の刺身 キャベツとツナ煮物 素麺の吸物・バナナ	豚肉のあっさり煮 マカロニサラダ あさりスープ・漬け物
22土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・サラダ	鮭のチャンチャン焼き 春雨サラダ・吸い物 冬至:ゆずゼリー	魚の味噌マヨ焼き わさび醤油和え ミネストローネ・みかん
23日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 鶏肝煮・とろろ	ミニパン・牛肉コロッ ケ・大根サラダ トマトスープ・みかん	鶏肉の梅酢煮 かぶのごま煮 そばの吸物・漬け物
24月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カニの中華サラダ 五目オランダ煮	鶏肉の黒酢煮 はんぺんサラダ 白菜スープ・いちご おやつクリスマスケーキ	魚の煮付 枝豆豆腐(酢味噌) 五目汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・和え物	オムライス かぼちゃサラダ 野菜スープ・いちご	白菜のクリーム煮 とうもろこしのムース トマトスープ・漬け物
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・がんも煮	赤飯・カレイの煮付 五目オランダ煮 なめこ吸物・みかん	鶏肉とかぶの煮物 はんぺんサラダ コーンスープ・漬物
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいところ煮 えのき茸の和え物	さばのごま煮 トマトの韓国風和え 茶碗蒸し・バナナ おやついちご杏仁	牛肉と大根の煮物 春雨サラダ ぽかぽか生姜スープ 漬け物
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋のカレー煮 小松菜のごま和え	ぶりの照り焼き はんぺんサラダ 素麺の吸物・みかん おやつせんざい(餅つき)	豚肉と玉ねぎ煮物 キャベツの梅かつお 和え・漬け物 コーンスープ
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・サラダ	豆腐ハンバーグ トマトのもずく和え 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
30 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 鶏肝の甘露煮 とろろ	チキンカレー トマトサラダ・ムース マンゴーヨーグルト おやつコーヒーゼリー	魚の酢醤油焼き 白菜の煮浸し もずくのかき玉汁 漬け物
31 月	ミニパン・ヤクルト スープ・サラダ ポークビーンズ	野菜オムレツ 大根サラダ コンソメスープ・苺	魚の煮付け 五目白和え 年越しそば・漬け物

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。

吉富鳳寿園

良いお年を
お迎え下さい。



平成30年12月こんだて表

