



# 献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
昼食	高菜ごはん 味噌汁 蒸し魚の ねぎソースかけ 小松菜のからしマヨ炒め バナナ	ごはん 中華スープ 豚の焼肉 ほうれん草の 炒め物 里芋サラダ	ごはん すまし汁 白身魚の生姜焼き いんげんの 味噌炒め 小松菜のなめ苺和え	【デ 他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー ブロッコリーソテー さつま芋サラダ	ピリ辛そばろ丼 中華スープ 小松菜の オイスター炒め 黄桃缶	ごはん 味噌汁 カレーの チーズ焼き 大豆とひじきの煮物 白菜の和え物
3時 おやつ	コーヒー牛乳ゼリー ほうじ茶	黒糖蒸しパン 麦茶	ハッシュドポテト ほうじ茶	いちごミルク寒天 紅茶	もみじ饅頭 緑茶	クリームサンド 紅茶
日付	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
昼食	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 大根の和え物	ごはん 味噌汁 サワラの 梅マヨ焼き ごぼうの炒め物 いんげんサラダ	親子丼 味噌汁 竹輪のたらこ炒め 黄桃缶	【デ 他外】 A.ごはん B.パン さつま芋チャウダー 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ みかん缶	カレーライス コンソメスープ れんこんソテー ヨーグルト	じゃこ枝豆ごはん 味噌汁 青さ入り卵焼き なすの揚げ浸し パイン缶
3時 おやつ	バームクーヘン 紅茶	きなこプリン ほうじ茶	今川焼 緑茶	抹茶パンケーキ 麦茶	牛乳みかん寒天 ほうじ茶	ソーセイジ蒸しパン 麦茶
日付	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
昼食	他人丼 すまし汁 春菊の バター醤油炒め みかん缶	【長野県郷土料理】 ごはん 味噌汁 鶏肉の山賊揚げ 野沢菜の炒め物 ぶどうムース	わかめごはん 味噌汁 サバの照り焼き キャベツと ささみの炒め物 黄桃缶	【デ 他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ ビーフシチュー マカロニソテー カリフラワーサラダ	ごはん わかめスープ タラの山椒焼き ブロッコリーと ツナの炒め物 ほうれん草の中華和え	【冬至メニュー】 小豆ごはん 味噌汁 南瓜の肉じゃが 水餃子 春菊のゆず和え
3時 おやつ	黒蜜がけ寒天 ほうじ茶	【長野県銘菓】 りんごパイ 玄米茶	ココア蒸しパン 麦茶	肉まん ほうじ茶	白ごまパンケーキ 麦茶	南瓜プリン 紅茶
日付	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
昼食	ごはん すまし汁 チンゲン菜と ツナの卵炒め 切り干し大根の煮物 もやしのゆかり和え	シーフードカレー コンソメスープ じゃが芋の チーズ焼き 白菜サラダ	【クリスマスメニュー】 クリスマスピラフ コンソメスープ イタリアンチキン ブロッコリーの シーザーサラダ	【デ 他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー ブロッコリーソテー コールスローサラダ	ビビンバ丼 コンソメスープ さつま芋と ツナのソテー パイン缶	いりこ菜飯 すまし汁 サバの塩焼き ビーフソテー みかん缶
3時 おやつ	メープルパンケーキ 麦茶	コロケ ほうじ茶	【クリスマスおやつ】 クリスマスケーキ 紅茶	【手作りスイーツ】 クリスマスデザート	レーズン蒸しパン 麦茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶
日付	12月30日	12月31日	<p>こんにちは！三郷ケアセンターの栄養科です。 今年も残りひと月となりました。 段々と寒さが厳しくなりますが、健やかに新年を迎えられるよう、風邪などに負けず元気に過ごしましょう。 今月は長野県の郷土料理、クリスマスメニュー、年越しそばなど心も体も温まる食事をご用意しています。 お楽しみに！</p>			
昼食	ごはん すまし汁 カレーの甘酢あんかけ なすの味噌炒め もやしの和え物	【年越しそばメニュー】 年越しそば いんげんの炒め物 レモンハーブチキン				
3時 おやつ	きなこパンケーキ 麦茶	小倉ミルク寒天 緑茶				