

献立一覧表

事業所名	美熊野福祉会
施設名	杉の郷
食種名	常食

	12月 1日 (木曜日)	12月 2日 (金曜日)	12月 3日 (土曜日)	12月 4日 (日曜日)	12月 5日 (月曜日)	12月 6日 (火曜日)	12月 7日 (水曜日)
朝	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 根菜と豚肉の炒め煮 (朝) ふりかけ 昆布佃煮	菓子パン りんごストレートジュース ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	御飯 みそ汁 じゃが芋鶏そぼろ煮 (朝) ふりかけ しそ昆布
昼	鶏からとじ井 たこの酢の物 キノコのみぞれ和え みそ汁	御飯 フリ大根 ほうれんそうサラダ 焼きナスのごまだれ みそ汁	御飯 クリームシチュー フレンチサラダ 塩こんぶの和え物	御飯 鶏肉の梅じそ照り焼き 切干し大根煮 小松菜の胡麻和え みそ汁	御飯 みそクリームシチュー マカロニサラダ 青梗菜の梅昆布和え	御飯 さんまの塩焼き 筑前煮 胡瓜とハムの酢のもの みそ汁	パン ナポリタンスパゲティ シーチキンのドレッシング和え くだもの ベーコンのスープ
間						オレンジジュース	
夕	御飯 魚のあんかけ 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め ほうれん草とベーコンの油炒め	御飯 ポークチャップ じゃが芋とツナの煮物 キャベツの胡麻和え	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のお浸し 白和え豆腐	菓子パン 牛肉のしょうが煮 セロリと胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 鶏肉のホイル焼き 油揚げの炒め物 春雨と胡瓜の酢物	御飯 チンゲンサイの豆乳煮 きのこレバニラ炒め フロッコリーソテー	御飯 豚肉の中華味噌炒め 長芋のわさび和え 人参の甘煮
	12月 8日 (木曜日)	12月 9日 (金曜日)	12月10日 (土曜日)	12月11日 (日曜日)	12月12日 (月曜日)	12月13日 (火曜日)	12月14日 (水曜日)
朝	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 切干し大根煮 ふりかけ たくあん漬物	菓子パン フルーツミルク ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 プレーンオムレツ ジャム	御飯 みそ汁 鶏肉きんぴら ふりかけ ナスしば漬け ヤクルト (カロリーーフ 65ml)
昼	御飯 鶏天とまいたけの天ぶら かにあん卵豆腐 たこの酢の物 みそ汁	御飯 チキンピカタ カレー風味ポテトサラダ 白菜の煮浸し みそ汁	御飯 魚のホワイトソース かぼちゃの小倉煮 えのき茸のベーコン炒め ほたてのサンラータン	御飯 焼き魚 小松菜の菜種和え 玉ねぎとカニかまのゴマダレサ ラ みそ汁	シーフードカレー 海藻サラダ コーヒ寒天	御飯 ロール白菜 里芋の煮物 湯豆腐 みそ汁	御飯 魚のムニエルグリーンソース添 え 筑前煮 青梗菜の梅昆布和え みそ汁
間						オレンジジュース	
夕	御飯 魚の加ネスかけ じゃがいものそぼろ煮 胡瓜とわかめのキムチ和え	御飯 かじきの香味ダレ がんもどきの野菜あん 小松菜の胡麻和え	御飯 豚しゃぶのみぞれ煮 ひじきの煮物 金時豆煮	三色井 切干し大根煮 セロリと胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 焼き魚 牛肉のしょうが煮 小松菜と油あげの玉子とじ	御飯 ソーメンチャンプルー ウインナーソテー 長芋の味噌かけ	御飯 小松菜と豚肉のケチャップ和え しらすの卵とじ煮 金時豆煮
	12月15日 (木曜日)	12月16日 (金曜日)	12月17日 (土曜日)	12月18日 (日曜日)	12月19日 (月曜日)	12月20日 (火曜日)	12月21日 (水曜日)
朝	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 ひじきの煮物 ふりかけ 漬物	菓子パン 野菜と果物ジュース (紫) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ リンゴジャム	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	御飯 みそ汁 切干し大根煮 しそ昆布 ナスしば漬け
昼	御飯 鶏肉のネギ塩焼き かぼちゃサラダ こんにやくの土佐煮 みそ汁	御飯 焼うどん もやしと小松菜のピリ辛和え 温泉卵 くだもの	御飯 魚のきのこソースかけ 玉子とピーマン、ハムの炒めも の セロリと胡瓜の酢の物 ベーコンのスープ	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 卵豆腐 みそ汁	御飯 カレーラーメン シウマイ 大根サラダ	御飯 お好み焼き 豆腐のサラダ なすの生姜醤油 みそ汁	クリスマス メニュー オムライス コンソープ
間						オレンジジュース	
夕	御飯 さわら西京焼き 鶏レバーのオイスター炒め ほうれん草とベーコンの油炒め	御飯 豚肉の甘酢生姜焼き ナムル 福袋煮	御飯 鶏ささみと小松菜のくず煮 油揚げの炒め物 人参の甘煮	御飯 鯖の葱味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨と胡瓜の酢物	御飯 鶏肉のマリネ チンゲンサイの粒マスタード和 え とうろく豆煮	御飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ナムル 胡瓜の和風サラダ	御飯 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 野菜炒め
	12月22日 (木曜日)	12月23日 (金曜日)	12月24日 (土曜日)	12月25日 (日曜日)	12月26日 (月曜日)	12月27日 (火曜日)	12月28日 (水曜日)
朝	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 根菜と豚肉の炒め煮 (朝) ふりかけ たくあん漬物	菓子パン 野菜と果物ジュース (橙) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ポテトサラダ (朝食用) ジャム	御飯 みそ汁 鶏肉きんぴら ふりかけ 漬物 ヤクルト (カロリーーフ 65ml)
昼	御飯 磯辺揚げ いかと大根の煮物 小松菜と竹輪のソテー 赤だし	ミックスベジタブル ハンバーグ じゃが芋のわさびサラダ 大根と麩の味噌汁	パン ビーフシチュー レタスと温泉玉子のシーザーサ ラ リンゴの甘煮	御飯 かじきのチーズのせピカタ ほうれんそうサラダ こんにやくの土佐煮 みそ汁	御飯 おでん 胡瓜の和風サラダ くだもの みそ汁	シラス井 なすの煮物 もずくの酢の物 みそ汁	御飯 魚のてり焼き 三色いなりの煮物 胡瓜とわかめの酢物 みそ汁
間						オレンジジュース	
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き にらレバー炒め わかめと玉ねぎのポン酢炒め	御飯 鶏肉のホイル焼き ひじきの煮物 水菜と油あげの煮びたし	御飯 鶏肉の甘酢炒め ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え	牛井 胡瓜とわかめのキムチ和え 卵豆腐 すまし汁	御飯 さわら西京焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー 白菜と春菊の胡麻和え	御飯 豚肉の中華味噌炒め 玉葱の塩昆布和え とうろく豆煮	御飯 すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 もやしと小松菜のピリ辛和え
	12月29日 (木曜日)	12月30日 (金曜日)	12月31日 (土曜日)	1月 1日 (日曜日)	1月 2日 (月曜日)	1月 3日 (火曜日)	1月 4日 (水曜日)
朝	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 五目ぜんまい ふりかけ たくあん漬物	菓子パン コーヒー フルーツヨーグルト	菓子パン ホットカルピス フルーツポンチ	パンケーキ コーヒー ブルーベリーヨーグルト	御飯 みそ汁 じゃが芋鶏そぼろ煮 (朝) 漬物 ふりかけ
昼	御飯 八宝菜 春巻 大根と春菊のナムルサラダ 玉子スープ	御飯 魚のホイル焼き ジャーマンサラダ 小松菜と竹輪のソテー みそ汁	御飯 年越しそば ほうれん草のお浸し 温泉卵 あんみつ	お寿司盛り合わせ 赤魚西京漬焼き かまぼこ (寿) 黒豆煮 伊達巻き 子持ち昆布 しそ団子串 有頭エビの甘煮 錦糸玉子 煮物 昆布巻き 雑煮 お祝い饅頭	海鮮丼 えびの艶煮 だし巻卵 黒豆煮 祝いかまぼこ 子持ち昆布 すまし汁	カツカレー フレンチサラダ コンソープ	御飯 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め ツナおろしやっこ みそ汁
間							
夕	御飯 鯖の葱味噌焼き かぶらのかにあんかけ 五目煮豆	御飯 豚肉の甘酢炒め 白菜の煮浸し 福袋煮	親子丼 きんぴら ほうれん草と春菊のごま和え みそ汁	御飯 焼肉 (正月用)	御飯 キムチ鍋	御飯 すき焼き	御飯 さわら西京焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜の煮浸し