今 月 の メ ニ ュ ー

平成24年12月

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						12/1 ☆ 朝：ごはん 桜だいこん さつま揚げと昆布の煮物 ミルククコア 小松菜のおみそ汁 昼：餅つき 夕：ごはん 鮭のにんにくマヨ焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え 青菜のおみそ汁
12/2 朝：アップルデニッシュ＆ショコラロール ヤングコーンソテー 牛乳 昼：ごはん クリームシチュー シーフードソテー ツナサラダ バナナ 夕：ごはん さんまの甘酢炒め 冬瓜のえびあんかけ そばサラダ かぼちゃのおみそ汁	12/3 朝：ごはん ふりかけ（タラコ） ごぼうの煮物 牛乳 里芋のおみそ汁 昼：ごはん さばのカレー竜田揚げ ニラと豆腐の卵とじ きゅうり漬け しいたけのおみそ汁 夕：ごはん 鶏のピカタ 大根と油揚げの煮物 白菜のお浸し はんぺんのお吸いもの	12/4 朝：ミルクパン スクランブルエッグ 牛乳 昼：中華丼 つくねと大根の旨煮 オクラのおかか和え スープ 夕：わかめご飯 さけの梅じょうゆ焼き なすのしぎ炒め煮 春菊の和え物 豆腐のおみそ汁	12/5 ☆ 朝：ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳 昼：ごはん ブリ大根 五目豆 白桃 のっぺい汁 夕：ごはん 牛肉の焼肉風 さつま芋ごま煮 青菜のゆず和え 素麺のお吸いもの	12/6 朝：ごはん なめたけ佃煮 ひじきの煮物 レモンティー ごぼうのおみそ汁 昼：ごはん お好み焼き ブロッコリーの和え物 パイナップル 春菊のお吸いもの 夕：ごはん 赤魚と巾着の炊き合わせ たまご焼き 春雨の酢の物 しめじのおみそ汁	12/7 ☆ 朝：ミニあんぱん＆クリームエスカルゴ かぼちゃソテー 牛乳 昼：災害時の非常食体験 夕：ごはん ロールキャベツ レタスとりんごのサラダ 青菜と人参のソテー きのこスープ	12/8 朝：ごはん たいみそ 切干大根の煮物 ミルクティー かぼちゃのおみそ汁 昼：シーフードカレー たまごサラダ 福神漬けとらっきょう漬け バナナ 夕：ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 肉巻き カリフラワーの甘酢和え スープ
12/9 朝：ミルクツイスト＆ショコラロール ハムと野菜ソテー 牛乳 昼：ごはん 豚肉と野菜の旨煮 里芋のみそ炒め つぼ漬け とろろ昆布のお吸いもの 夕：ごはん あじの生姜焼き 筍と厚揚げの含め煮 ほうれん草のごま和え もやしのおみそ汁	12/10 朝：ごはん ふりかけ（しそ） 里芋の煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁 昼：ごはん 白身魚の磯部揚げ 大根のそぼろ煮 高菜漬け たけのこのおみそ汁 夕：エビピラフ 鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ 大豆スープ	12/11 朝：カスタードクリームパン ツナサラダ 牛乳 昼：ごはん 豚じゃが ブロッコリーの卵とじ 桜だいこん 豆腐のおみそ汁 夕：ごはん 太刀魚の炒め物 甘酢あんかけ 菜の花と山菜の和え物 チンゲン菜のスープ	12/12 ☆ 朝：キャラメルリング 野菜のスープ煮 牛乳 昼：ネギトロ丼 揚げだし豆腐の野菜あん キャベツの和え物 赤だし 夕：ごはん たらの和風マヨネーズ焼き ごま豆腐 青菜のお浸し とろろ昆布のお吸いもの	12/13 朝：ごはん のり佃煮 かぼちゃの煮物 ホットカルピス 青菜のおみそ汁 昼：ごはん とんかつ 切干大根の煮物 たくあん はんぺんのお吸いもの 夕：ひじきご飯 さわらの山椒みそ焼き きんぴらごぼう 白菜ののり和え だいこんのおみそ汁	12/14 朝：ショコラロール＆カスタードロール コンビーフと野菜のソテー 牛乳 昼：カレーピラフ ポークビーンズ たまごサラダ パイナップル 夕：ごはん いかの旨煮 炒り豆腐 もやしの和え物 そばのお吸いもの	12/15 朝：ごはん しその実漬け かんぴょうの煮物 ストレートティー たけのこのおみそ汁 昼：かき揚げ丼 茄子とピーマンの炒め煮 白桃 ほうれん草のおみそ汁 夕：ごはん 牛肉と根菜のしぐれ煮 揚げだし豆腐 白菜のおろししょうゆ和え スープ
12/16 朝：レーズンアップル＆ミニチーズロール ソーセージと野菜ソテー 牛乳 昼：ごはん さばの照り焼き 筑前煮 青リンゴゼリー しいたけのお吸いもの 夕：ごはん 豚肉の柳川風煮 レンコンのはさみ揚げ 春菊の和え物 さつま芋のおみそ汁	12/17 朝：ごはん ふりかけ（たらこ） ぜんまいの煮物 牛乳 もやしのおみそ汁 昼：ごはん 金目鯛と野菜のみそ煮 さつま芋和風和え たくあん しめじのお吸いもの 夕：ごはん ハンバーグ 白菜のスープ煮 キャベツとアスパラのサラダ コーンスープ	12/18 朝：ホットケーキ 豆のごま和えサラダ 牛乳 昼：ごはん 豚肉と豆腐の炒め物 いももち しば漬け ごぼうのおみそ汁 夕：ごはん かれいのおろし煮 かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 赤だし汁	12/19 朝：マロンファンシー スクランブルエッグ 牛乳 昼：ごはん 鮭のピザ風グリル チキンとパスタのサラダ コーヒーゼリー 野菜スープ 夕：ごはん ポテトコロッケ ブロッコリーのかにあんかけ トマトと海草のサラダ えのきのおみそ汁	12/20 朝：ごはん うめびしお がんもの煮物 ミルククコア かぼちゃのおみそ汁 昼：ごはん バーベキューチキン ピーマンとしらすの炒め物 バナナ トマトスープ 夕：わかめご飯 たらのとろろ蒸し 里芋の土佐煮 いんげんのゆずしょうゆ和え 湯葉のお吸いもの	12/21 ☆ 朝：レモンフラワーパン チキンと青菜のソテー 牛乳 昼：クリスマス会 夕：ごはん 白身魚の和風ムニエル きんぴられんこん 春菊のわさび和え キャベツのおみそ汁	12/22 朝：ごはん つぼ漬け ひじきの煮物 レモンティー 春菊のおみそ汁 昼：チキンカレー かぼちゃサラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ 夕：ごはん さわらのゆずおろし焼き たけのこの煮物 卵豆腐 とろろ昆布のお吸いもの
12/23 朝：黒糖ミルク コーンソテー 牛乳 昼：ごはん さばの七味焼き シーフードと野菜の炒め物 ぶどうゼリー 豆腐のお吸いもの 夕：ごはん 酢豚 三色しゅうまい 切干大根の酢の物 白ねぎのスープ	12/24 朝：ごはん しば漬け れんこんの煮物 牛乳 じゃが芋のおみそ汁 昼：ごはん 金目鯛の煮付け 和風サラダ パイナップル ごぼうのおみそ汁 夕：ごはん 一口カツ カリフラワーとウインナーのソテー ツナサラダ 玉ねぎのスープ	12/25 朝：クリームエスカルゴ＆レーズンロール ウインナーと野菜のクリーム煮 牛乳 昼：ごはん 鶏肉のチーズ焼き ハムの野菜サラダ 黒糖ミルクプリン 小松菜と玉葱のスープ 夕：菜飯 白身魚の甘酢あんかけ 温奴 蒸し餃子 春雨スープ	12/26 朝：おいもちゃん ごぼうサラダ 牛乳 昼：三色そぼろ丼 たけのこと豆腐の揚げ出し りんご なめこのおみそ汁 夕：ごはん いかと野菜の炒め物 きざみ昆布と厚揚げの煮物 もやしのナムル 白ねぎのスープ	12/27 朝：ごはん ふりかけあ（のりたまご） ししゃも ミルクティー ごぼうのおみそ汁 昼：ナポリタン カリフラワーサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 夕：ごはん きのこ入り鶏つくねの照り焼き 高野豆腐の含め煮 酢の物 湯葉のお吸い物	12/28 朝：北海道ミルクパン かぼちゃのスープ煮 牛乳 昼：ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ フルーチェ（メロン） たけのこスープ 夕：ごはん ミックスフライ かにかま入り炒り卵 もやしのおろししょうゆ和え 白菜のカレースープ	12/29 朝：ごはん ふりかけ（しそ） 切干大根の煮物 ホットカルピス 春菊のおみそ汁 昼：ごはん さわらの黄身焼風 なすの甘辛炒め 高菜漬け キャベツのおみそ汁 夕：ごはん 鶏のチリソース炒め さつま芋とレンコンの醤油きんぴら シルバーサラダ わかめスープ
12/30 朝：カマンベールチーズパン＆ショコラロール ハムと野菜のソテー 牛乳 昼：ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 里芋のかにあんかけ しその実漬け えのきのお吸い物 夕：ごはん 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 春菊のわさび和え なすのおみそ汁	12/31 朝：ごはん たいみそ かぼちゃの煮物 牛乳 キャベツのおみそ汁 昼：ごはん よせ鍋風煮 レンコンと根菜の甘辛炒め マスカットゼリー じゃが芋のおみそ汁 夕：かやくご飯 年越しそば ふろふき大根 ブロッコリーの和え物					

厨 房 掲 示 板

☺ 今月の行事 ☺ ☆印の日です

☆12月1日（土曜日） 昼食 餅つき大会
☆12月5日（水曜日） 昼食 郷土料理（富山）
☆12月7日（金曜日） 昼食 災害時の非常食体験
☆12月12日（水曜日） 昼食 お楽しみメニュー
☆12月21日（金曜日） 昼食 クリスマス会

本当に一年あっという間です。師走の名の通り、ひふみ園では12月はイベント目白押しです。12/1の餅つき大会の昼食は、サンドイッチのお弁当を提供します。
12/7の昼食は、災害などの非常時の食事提供を想定して、利用者の方にも備蓄食を味見して頂こうと考えています。今年もお世話になりました。良いお年を。（管理栄養士 枝澤）