

# 12月のメニュー

|   | 平成27年12月01日(火)  | 平成27年12月02日(水)                               | 平成27年12月03日(木)                                       | 平成27年12月04日(金)  | 平成27年12月05日(土)   | 平成27年12月06日(日)                               |   |
|---|---|--|--|---|--|--|---|
| 朝 | バターロールとジャコウ草の炒め物<br>ほうれん草とたまごの炒め物<br>牛乳   | シュガーバターコップ<br>ビーンズサラダ<br>牛乳                  | 米飯<br>ふりかけ(しそ)<br>さつま揚げと青菜の煮物<br>きのこのおみそ汁<br>豆乳(バナナ) | 黒糖ミルク<br>野菜のトマト煮<br>牛乳                                  | 照り焼きチキンバーガー<br>コンスープ<br>ヤクルト   | キャラメルリング<br>マカロニソテー<br>牛乳                    |   |
| 昼 | <b>平成27年12月</b><br>かれのいの香り蒸し<br>なすの生姜和え<br>ごぼうのおみそ汁                               | にしんそば<br>さつま芋と枝豆のかきあげ<br>菜の花のからし和え<br>みかん    | Eとアスパラガスの炒め物<br>チーズと野菜サラダ<br>マカロニスープ<br>りんご          | 米飯<br>チーズインハンバーグ<br>キャベツとアスパラのサラダ<br>クリームスープ            | ツナ入りキムチ炒飯<br>いかとピーマンの中華炒め<br>春菊の白和え<br>大学いも  | 焼き鶏丼<br>きんちやくの煮物<br>粕汁<br>フルーチェ(ピーチ)         |   |
| タ |  | 米飯<br>豚肉の炒り煮<br>白菜の梅おかか和え<br>焼き厚揚げのねぎだれ      | 麦飯<br>鶏肉のごまみそ照り焼き<br>キャベツと沢庵の和えもの<br>えのきのお吸いもの       | 米飯<br>豚肉のソテーおろしソース<br>炒り豆腐<br>青菜のおかか和え                  | 米飯<br>鮭の南蛮漬け<br>金平ごぼう<br>小松菜の錦糸和え  | 米飯<br>鶏肉の照り焼きマルド風味<br>切干大根の酢の物<br>大豆のスープ     |   |
| 朝 | 平成27年12月07日(月)  | 平成27年12月08日(火)                               | 平成27年12月09日(水)                                       | 平成27年12月10日(木)  | 平成27年12月11日(金)   | 平成27年12月12日(土)                               |   |
| 朝 | シュガーバターコップ<br>パンブキンサラダ<br>牛乳  | 【温】肉まん&あんまん<br>加ワワのバニラソテー<br>牛乳              | ホワイトミルクパン<br>ツナとキャベツのソテー<br>牛乳                       | 【温】ハンバーガー<br>コンスープ<br>ヤクルト                              | 米飯<br>味のり<br>ごぼうの煮物<br>厚揚げのおみそ汁<br>りんごジュース   | クリームパン<br>スパゲティサラダ<br>牛乳                     | イエローロール<br>野菜のトマト煮<br>牛乳                      |
| 昼 | 他人丼<br>ザーサイの冷奴<br>なます<br>オレシゼリー   | 和風カレー<br>即席ピクルス<br>トマト豆腐<br>いちごのパパロア         | コーンライス<br>ハムステーキ<br>グリーンサラダ<br>野菜スープ                 | 米飯<br>チキン南蛮<br>切干大根の煮物<br>りんごヨーグルト                      | 米飯<br>さばの照り焼き<br>長芋と温玉サラダ<br>洋梨  | 米飯<br>コロック盛り合わせ<br>ごぼうサラダ<br>白菜のスープ          | 木の葉丼<br>野菜かきあげ<br>白菜の梅マヨ和え<br>みかん&パイ          |
| タ | 米飯<br>野菜入りキッシュ風<br>さつま芋のサラダ<br>クリームスープ  | Eとアスパラ<br>チーズと野菜サラダ<br>マカロニスープ<br>オレシ        | 米飯<br>メバルの香りみそ焼き<br>加ワワのゆず胡椒和え<br>薄くす汁               | 麦飯<br>さわらの西京焼き<br>大根おろしの冷奴<br>沢煮椀                       | 米飯<br>麻婆豆腐<br>三色ナムル<br>中華春雨スープ   | 米飯<br>あじの梅煮<br>青梗菜ときのこの炒め物<br>トマトともずくの和え物    | 米飯<br>鮭ときのこのクリームソース<br>リヨネーズポテト<br>トマトスープ     |
| 朝 | 平成27年12月14日(月)  | 平成27年12月15日(火)                               | 平成27年12月16日(水)                                       | 平成27年12月17日(木)  | 平成27年12月18日(金)   | 平成27年12月19日(土)                               |   |
| 朝 | 【温】フルーツ&ミックス食パン<br>パンブキンサラダ<br>ヤクルト   | ベアロール<br>白菜のバター醤油炒め<br>牛乳                    | 丸ロール<br>ツナとアスパラのソテー<br>牛乳                            | 米飯<br>ふりかけ(さけ)<br>糸こんにゃくの炒り煮<br>もやしのおみそ汁<br>ジョア(ブルーベリー) | レーズンドッグ<br>白菜のクリーム煮<br>牛乳  | 【温】おトック&チヂミ食パン<br>コンスープ<br>ヤクルト              | おいもちゃん<br>ツナサラダ<br>牛乳                         |
| 昼 | 米飯<br>チーズハンバーグ<br>ミモザサラダ<br>クリームスープ   | 米飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>加ワワの生姜和え<br>小松菜のおみそ汁       | 麦飯<br>とんかつ<br>かぼちゃのゆずかつお和え<br>青菜のジャコウ草               | きつねうどん<br>小松菜のおひたし<br>やまいもの乙女和え<br>白桃                   | 米飯<br>お好み焼き<br>なすのしぎ炒め煮<br>パイナップル  | 米飯<br>鶏団子と野菜のポトフ<br>長芋の加ワワ炒め<br>白桃           | 米飯<br>かれのいの唐揚げカレー風味<br>野菜とハムのサラダ<br>具沢山汁      |
| タ | 米飯<br>白身魚のさつま蒸し<br>れんこんの甘辛炒め<br>白菜の和え物  | 米飯<br>白身魚のコーン焼き<br>ポテトとかぼちゃのチーズ焼き<br>だいこんサラダ | 麦飯<br>鮭の塩焼き<br>厚揚げの野菜そぼろあんかけ<br>白菜のかつおポンス和え          | 米飯<br>鶏肉の治部煮<br>いんげんの炒め物<br>アスパラの白和え                    | 米飯<br>さわらのオイル焼き<br>ピーマンの焼きびたし<br>アスパラの塩昆布和え  | 米飯<br>サーモンスターキ<br>冬瓜のくす煮<br>トマトのごま和え         | 米飯<br>ひじき入り豆腐ハンバーグ<br>かぼちゃの含め煮<br>白菜ときゅうりの酢の物 |
| 朝 | 平成27年12月21日(月)  | 平成27年12月22日(火)                               | 平成27年12月23日(水)                                       | 平成27年12月24日(木)  | 平成27年12月25日(金)   | 平成27年12月26日(土)                               |   |
| 朝 | 【温】ビザルト&黒糖食パン<br>パンブキンサラダ<br>ヤクルト   | ミニパン<br>きのこキャベツのソテー<br>牛乳                    | シュガーバターコップ<br>ツナサラダ<br>牛乳                            | 米飯<br>味のり<br>ひじきの煮物<br>うすあげのおみそ汁<br>パイジュース              | イエローロール<br>マカロニサラダ<br>牛乳   | ツナロール&ミックス食パン<br>コンスープ<br>ヤクルト               | ベアロール<br>バニラと野菜のソテー<br>牛乳                     |
| 昼 | 十五穀ご飯<br>さばのねぎ味噌焼き<br>じゃがいもの煮物<br>ヨーグルト和え(みかん)                                    | クリスマス会                                       | 米飯<br>クリスピーから揚げ<br>パンサンズウ<br>かきたま汁                   | バターライス<br>照り焼きチキンと星のジャコウ<br>ステーキモザック<br>コーヒゼリー          | 米飯<br>Eとアスパラ<br>キャベツの胡麻和え<br>コンスープ   | 麦飯<br>牛肉みそ炒め<br>ごま豆腐<br>白菜のお吸いもの             | 米飯<br>豚肉のみそ生姜焼き<br>オクラとろろ豆腐<br>かきたま汁          |
| タ | 豚丼<br>レコンのマヨサラダ<br>もやしのボン酢和え<br>かぼちゃのおみそ汁   | 米飯<br>赤魚のおろし煮<br>卵と高菜の炒め物<br>玉葱とツナのごま和え      | だいこん菜飯<br>さばの深味干<br>れんこんと根菜の甘辛炒め<br>焼きさきみ揚げと白菜の和え物   | 米飯<br>あじのムニエルマトソース<br>野菜ソテー<br>ビーンズサラダ                  | 米飯<br>小松菜と豚肉の煮物<br>春巻<br>白菜のコールスロー   | 海鮮しらすご飯<br>かぼちゃとなすの含め煮<br>焼き厚揚げなめこおろし<br>オレシ | 米飯<br>たらのから揚げ五目あんかけ<br>人參の金平<br>青菜ののり和え       |
| 朝 | 平成27年12月28日(月)  | 平成27年12月29日(火)                               | 平成27年12月30日(水)                                       | 平成27年12月31日(木)  |  |  |   |
| 朝 | 【温】エッグトースト&ミックス食パン<br>パンブキンサラダ<br>ヤクルト  | ワンローフ<br>ツナと野菜のスープ煮<br>牛乳                    | ミニあんぱん&レーズンロール<br>ハムと花野菜のサラダ<br>牛乳                   | シュガーバターコップ<br>オムレツ<br>牛乳                                |  |  |   |
| 昼 | 鮭とろろ丼<br>五目豆<br>もやしのおみそ汁<br>りんご   | 焼肉丼<br>白菜とれんこんの塩もみサラダ<br>カロテン浸し<br>洋梨&パイ     | ご飯(半量)<br>お好み焼き<br>はりはり漬け<br>バナナヨーグルト                | メンチカツカレー<br>南瓜サラダ<br>福神漬<br>杏仁豆腐                        |  |  |   |
| タ | 米飯<br>チキンのトマト煮<br>ひじきのサラダ<br>ピーマンのソテー   | 米飯<br>鮭のにんにくマヨ焼き<br>わかめのおひたし<br>菜の花のおみそ汁     | 十五穀ご飯<br>鶏のきじ焼き<br>三度豆の白和え<br>はんぺんのお吸いもの             | かやくご飯<br>年越しそば<br>ふろふき大根<br>アスパラの和え物                    |  |  |   |

●今月の行事食●

- ・12月9日(水) 昼食 お楽しみメニュー
- ・12月22日(火) 昼食 クリスマス会

もうすぐ、利用者の皆さんが待ちに待っているクリスマス会です。先日、クリスマス会のメニューは何がいいか有志の利用者さんに会議を開いてもらいました。ある程度、メニューを写真つきで紹介し、他に何か食べたいものがないか意見を出していただき、複数回多数決をとりました。今年は、ステーキと天ぷらを皆様の前で実演調理しながら提供する事に決定しました。(管理栄養士 枝澤)