2023年

東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
12月献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ 	カラスガレイの青じそ風味焼き 4種きのこのクリームコロッケ 茄子のそぼろ煮 キャベツと卵の炒め物 春菊の胡麻和え 味噌汁
					りんごのカスタード焼き	みかん牛乳寒天
3	4	5	6	7	8	9
	鮭の鍋照り焼き　大葉仕立て 南瓜のクリームシチュー 切干大根煮 ほうれん草のコーンソテー 白菜の柚子和え 味噌汁※シチューの方にはつきません	赤飯（北海道産大納言小豆使用） 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮　　お誕生日会 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ふろふき大根 春菊の白和え 清汁 	鯖の煮付け 牛肉の柳川風 じゃが芋のおかか煮 ほうれん草とトマトのツナ和え もやしとひじきの和え物 味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き 鶏の野菜あんかけ ひじき煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	大粒カキフライ 肉じゃが 里芋のおかか煮 ほうれん草としめじのお浸し 春雨サラダ 味噌汁	鯖のピリ辛焼き すき焼き風煮 南瓜のそぼろあんかけ 卸し酢和え ツナサラダ 味噌汁
	お麩入りぜんざい	ショートケーキ	カルピスゼリー	あんみつ	チーズ蒸しケーキ	もみじまんじゅう
10	11	12	13	14	15	16
	カラスガレイの葱風味焼き 野菜たっぷり八宝菜 里芋の甘味噌かけ にらとタラコの炒め物 小松菜のしらす和え 清汁	カラスガレイのかぶら蒸し カツ丼 豆腐のきのこあんかけ じゃが芋の炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 味噌汁	鮭の胡麻味噌焼き チキンのトマト煮込み 五目豆煮 じゃが芋とベーコンの炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 清汁 	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	カラスガレイの甘酢あんかけ 豚肉と野菜の味噌炒め 大根とさつま揚げの煮物 卵とチンゲン菜の炒め物 タラモサラダ 清汁	鮭の葱味噌焼き はんぺん肉詰め煮 海老と大根のスープ煮 茄子とピーマンの炒め物 小松菜のなめ茸和え 清汁
	プリン	ロールケーキ	スイートポテト	りんごのコンポート　ヨーグルト添え	今川焼き	カスタードワッフル
17	18	19	20	21	22	23
	金目鯛の卸し煮 鶏の照り焼き 小松菜の卵とじ ブロッコリーと海老の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ぶりの照り焼き 肉豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 トマトのひんやりマリネサラダ ほうれん草の柚子香和え 味噌汁	大海老フライ 鶏のパン粉焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 小松菜の三色炒め チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁	おでん風煮物 ビーフシチュー さつま芋の甘露煮 舞茸とカリフラワーの炒め物 アボカドとトマトのマリネ 味噌汁※シチューの方にはつきません	鰆の柚子味噌焼き　　冬至 鶏のソテー　柚子味噌かけ 南瓜のいとこ煮 大根金平 かぶと胡瓜のゆかり和え けんちん汁	鮭のレモンソースがけ ローストビーフ 冬野菜のトマト煮 キャベツとカリフラワーのカレー炒め ブロッコリーのポテトサラダ コーンスープ
	ジューシー肉まん	とろける杏仁豆腐	あんぱん	フルーチェストロベリー	ケーキバイキング	ミニブッシュドノエル
24	25	26	27	28		
	たらのトマト煮込み マカロニグラタン ポトフ スパゲティーナポリタン 豆腐と海老とブロッコリーの塩こうじあん コーンスープ	鮭の柚子風味焼き 鶏の卸し煮 里芋の白煮　柚子風味 ひじきと豆腐の炒め物 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	金目鯛のさらさ蒸し きのこたっぷり煮込みハンバーグ チンゲン菜のクリーム煮 れんこんの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ぶり大根 鶏とかぶの治部煮 南瓜煮 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 味噌汁		
	キャンドルケーキ	あんまん	チョコレートババロア	年越しそば＆まんじゅう		

クリスマスメニュー

ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら
ご遠慮なくお申し付けください。
こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください