



ウエルシアパートナーズ
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 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 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 | 鯖の青じそ風味焼き 鶏の野菜あんかけ 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 | カラスガレイの照り焼き きのこたっぷり煮込みハンバーグ じゃが芋の煮物 小松菜の三色炒め もやしとひじきの和え物 味噌汁 | 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 茶碗蒸し がんもと里芋の煮物 かぶと柿の酢の物 清汁 | 大粒カキフライ 肉じゃが ふろふき大根 ほうれん草としめじのお浸し 春雨サラダ 清汁 | 鮭の葱味噌焼き 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 清汁 |
| | お麩入りぜんざい | あんまん | カルピスゼリー | ショートケーキ | チーズ蒸しケーキ | もみじまんじゅう |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ぶりの照り焼き 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 南瓜コロッケ お誕生日会 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 | 鯖のピリ辛焼き 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 味噌汁 |
| | 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 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 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 | 鮭のマヨネーズ焼き 肉豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと卵の炒め物 ほうれん草の柚子香和え 味噌汁 | 金目鯛のさらさ蒸し 牛肉の柳川風 さつま芋と刻み昆布の煮物 れんこんの炒め物 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 | わかめご飯 鯖の柚子味噌焼き 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 クリスマスメニュー 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 | フレッシュいちごのカスタード焼き | ミニブッシュドノエル |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | カラスガレイの葱風味焼き 筑前煮 小松菜と厚揚げの煮物 彩り野菜の醤油仕立て ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁 | たらのトマト煮込み マカロニグラタン クリスマスメニュー ポトフ スパゲティーナポリタン サーモンとキウイのカルパッチョ コーンスープ | 大海老フライ 鶏のパン粉焼き チンゲン菜のクリーム煮 もやしとにらの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 | 銀だらの柚子風味焼き 豚の角煮 ひじき煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 春菊の白和え 味噌汁 | 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 | ぶり大根 鶏とかぶの治部煮 南瓜煮 春菊の胡麻和え 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 味噌汁 |
| | フルーツ牛乳寒天 | キャンドルケーキ | ケーキバイキング | あんみつ | チョコレートババロア | 年越しそば |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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