

献立表

現期 場：リビングかずほ
間：2020/12/1～2020/12/6

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
朝食		ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 南瓜サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン キャベツとウィンナーのソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ オクラのお浸し 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食		ハヤシライス アスパラときこのソテー スパゲティサラダ コンポート(リンゴ)	ごはん アカウオの煮付け インゲンとツナの炒め物 春菊のお浸し 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ 筍と焼き豚の中華炒め レタスサラダ 味噌汁	おかかふりかけごはん 京風あんかけうどん ちくわ天 小松菜の胡麻和え ゼリー(オレンジ)	ごはん 牛肉の甘辛煮 焼きビーフン 菜の花サラダ すまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ 甘酢たれかけ ふろふき大根 茄子のお浸し 味噌汁
夕食		ごはん サケの塩こうじ漬け焼き 長芋のかにあんかけ キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ 大豆の五目煮 白菜のドレ和え(デリシャス) すまし汁	ごはん タチウオの梅煮 チンゲンサイとエビの炒め物 ブロッコリーの練りゴマ和え すまし汁	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め さつま芋の煮付け 胡瓜のポン酢和え すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 金平ポテト ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん マーボー豆腐 エビしゅうまい もやしの柚子ドレ和え ワカメスープ

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/12/7～2020/12/13

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	パン ウイナーソー テー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 ほうれん草の ごま和え 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 菜の花のお浸し 味噌汁	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん サバの味噌焼き ピーマンの甘 辛炒め しろ菜の土佐 酢和え すまし汁	ごはん 牛肉の生姜煮 キャベツの じゃこ炒め オクラの梅和え 味噌汁	マグロの漬け丼 レンコンの金平 春菊のおかか 和え すまし汁 ようかん	ごはん 鶏肉の酒粕焼き マヨタマサラダ ロールフライ ブロッコリーサ ラダ(サザン) 味噌汁	ごはん メンチカツ 炊き合わせ 白菜のレモン 酢和え すまし汁	ごはん サンマの塩焼き 小松菜の煮浸し 海藻サラダ 味噌汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん おでん 豚肉とアスパ ラの炒め物 小松菜の青じ そドレ和え 赤だし	ごはん スズキの香り 焼き 茄子とベーコ ンのソテー ポテトサラダ すまし汁	ごはん 豚肉ときのこ のオイスター炒め ひじきの炒り煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん エビチリ 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル かき玉汁	ごはん カレーのみぞ れ煮 なすの煮付け ほうれん草の 柚子和え 味噌汁	ごはん すき焼き煮 ごぼうの土佐 炒め おさつサラダ すまし汁	ごはん メバルの煮付け インゲンのソ テー ブロッコリーの 中華ドレ和え 味噌汁

献立表

現 場：リビングかずほ
 期 間：2020/12/14～2020/12/20

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 南瓜の煮物 出し巻き玉子 味噌汁	パン 肉団子のコン ソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スクランブル エッグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 ほうれん草の お浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 回鍋肉 かに玉 ほうれん草の たらこ和え 杏仁豆腐	たまごふりか けごはん 海鮮焼きそば 豆腐しゅうまい チンゲンサイ のポン酢和え 味噌汁	ごはん サケの塩焼き がんもの煮物 オクラの青じ そ和え 味噌汁	ごはん ハムカツとク リームコロッケ さといもの煮こ ろがし 菜の花のおか か和え すまし汁	ごはん 赤魚の山菜お ろし煮 かぼちやの炒 め物 もやしのゆず 和え すまし汁	ごはん 牛肉のごまだ れ炒め 長芋の白煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 奸材の塩焼き 切干大根炒め煮 アスパラの じゃこ和え 味噌汁
夕食	ごはん アジの生姜煮 なすの揚げ浸し 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 きのこスパゲティ もやしの錦糸和え コンソメスープ	他人丼 ピーマンの甘辛 炒め ブロッコリー のお浸し すまし汁	ごはん サバの煮付け れんこんのソテー ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き アスパラと玉子 のソテー カリフラワーサ ラダ (サザン) 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き チンゲンサイ の煮浸し なます すまし汁	ごはん 豚の角煮 ピーマンのソテー 白菜の柚子ド レ和え すまし汁

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2020/12/21～2020/12/27

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	パン ベーコンソテー パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 チンゲンサイ のデリシャス 味噌汁	パン カブのコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん サツマイモの煮物 しろ菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	*冬至* ごはん 鶏肉のゆず香り 焼き かぼちゃの煮物 大根の中華ド レ和え 味噌汁	ごはん サケの照り焼き 冬瓜の水晶煮 ほうれん草のか つお和え すまし汁	ごはん 豚肉と白菜の重 ね蒸し もやしとさつま 揚げのソテー もずく酢 すまし汁	☆クリスマスイヴ☆ エビピラフ 白身魚のフライ &鶏の唐揚げ グリーンサラダ コンソメスープ いちごムース	ごはん 牛肉の彩り炒め 白菜の煮付け ブロッコリーサ ラダ(香りごま) すまし汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 田舎煮 ほうれん草のお 浸し すまし汁	☆お誕生会☆ ごはん かき揚げ(桜エ ビ・枝豆) 南瓜のそぼろあ んかけ お造り すまし汁 フルーツ(りん ご・オレンジ)
夕食	おかかふりかけ ごはん にゅうめん 金平ごぼう 菜の花のかに和え 抹茶ようかん	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ふくさ蒸し オクラのツナ和え 味噌汁	ごはん タラのムニエル 野菜の甘辛煮 じゃがいものマ ヨ和え 味噌汁	ごはん マーボー茄子 スナックエンド ウの中華炒め 菜の花のわさび 醤油和え 中華スープ	ごはん カレーの煮付け 五目金平 長芋の梅ドレッシ ンゲかけ 味噌汁	ごはん 豚肉と大根のコ ンソメ煮 アスパラのカ レー炒め チンゲンサイの じゃこ和え 味噌汁	ごはん アジの塩焼き きのこソテー カブのサラダ(デ リシャス) 味噌汁

献立表

現期 場：リビングかずほ
 間：2020/12/28～2020/12/31

	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土	日
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 菜の花のお浸し 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン じゃが芋のク リーム煮 フルーツ (カクテル) 牛乳/コーヒー			
昼食	ごはん メバルの香味 焼き 大根のピリ辛炒め 春菊のゆず和え すまし汁	ごはん チキンカツ 煮合わせ サラダ(ﾌﾙｰﾁ白) 味噌汁	ごはん アカウオの 生姜煮 スナッフエンド ウのカレー炒め 白菜の柚子香 味和え すまし汁	カレーライス シュウマイ 春雨サラダ フルーツヨーグ ルト			
夕食	ごはん 豚肉の甘辛煮 アスパラの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 筍のバター 醤油炒め ほうれん草の おかか和え すまし汁	ごはん 豚肉のごまだ れ炒め 長芋の白煮 茄子のごま昆 布和え 味噌汁	ゆかりごはん 年越しそば 牛肉のしぐれ煮 春菊のポン酢和え ゼリー (りんご)			