

献立表

現
期

場：リビングかずほ
間：2021/12/1～2021/12/5

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食			パン 南瓜サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン キャベツのソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 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 マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食			ごはん アカウオの煮付け スナップエンドウの炒め物 春菊のお浸し 味噌汁	ごはん ハンバーグ 筍の中華炒め レタスサラダ コンソメスープ	ごはん サバの味噌焼き ピーマンの甘辛炒め 白菜の土佐酢和え すまし汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め 焼きビーフン 菜の花サラダ 味噌汁	ごはん チキンソテーオニオンソースかけ ふろふき大根 茄子の生姜醤油和え すまし汁
夕食			ごはん 豚肉のスタミナ炒め 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 味噌汁	ごはん おでん レンコンのそぼろ炒め 小松菜の青じそドレ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん マーボー豆腐 エビしゅうまい もやしのドレッシング和え(香味和風) ワカメスープ

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2021/12/6～2021/12/12

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 ほうれん草のお かか和え 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 スパゲティサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ フルーツ（カク テル） 牛乳/コーヒー
昼食	ゆかりごはん 京風あんかけうどん かき揚げ 小松菜の辛子和え オレンジゼリー	マグロの漬け丼 なすの煮付け 春菊のお浸し 赤だし ようかん	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツの じゃこ炒め オクラの梅和え すまし汁	ごはん 鶏肉の酒粕焼き はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーの サラダ（フレンチ） かき玉汁	ごはん メンチカツ 厚揚げの生姜煮 しろ菜のレモン 酢和え 味噌汁	ごはん サンマの塩焼き 小松菜の煮浸し 海藻サラダ すまし汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん メバルの煮付け 南瓜の煮物 胡瓜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこ のオムレツ炒め ひじきの炒り煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん スズキの香り焼き チンゲンサイ のソテー ポテトサラダ 味噌汁	ごはん エビチリ 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん カレーのみぞれ煮 レンコンの金平 ほうれん草の 柚子和え すまし汁	ごはん すき焼き煮 じゃが芋のバ ター醤油炒め キャベツのマヨ和え 味噌汁	ごはん タラの酒蒸し（野菜 あんかけ） インゲンのソテー カリフラワーのごまドレ 和え 味噌汁

献立表

現
期

場：リビングかずほ

間：2021/12/13～2021/12/19

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 パイ缶 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 ポテトサラダ 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 春菊のお浸し 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 洋梨缶 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 中華スープ	たまごふりかけごはん 海鮮焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん ホッケの塩こうじ漬け焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん クリームコロッケ・鯖フライ 里芋の煮ころがし 菜の花のごま和え すまし汁	ごはん アカウオの山菜おろし煮 湯豆腐 もやしのしそ和え すまし汁	ごはん 鶏のごまだれ炒め 長芋の白煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	ごはん タチウオの塩焼き 切干大根の炒め煮 白菜のじゃこ和え すまし汁
夕食	ごはん クリームシチュー きのこスパゲティ レタスサラダ(ごま醤油) りんごゼリー	ごはん アジの梅煮 なすの揚げ浸し 春菊の湯葉和え すまし汁	他人丼 ピーマンの甘辛炒め 白菜の青じそドレ和え すまし汁	ごはん サバの煮付け レンコンの炒め物 ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き ほうれん草と玉子のソテー カリフラワーのサラダ(梅ドレ) 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き チンゲンサイの煮浸し 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん 豚の角煮 キャベツのソテー 菜の花の柚子ドレ和え 味噌汁

現 場：リビングかずほ
 期 間：2021/12/20～2021/12/26

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 チンゲンサイの お浸し 味噌汁	パン かフラワーのコンソメ煮 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 厚揚げの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	菓子パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 フルーツ（カク テル） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 牛肉の野菜炒め 揚げ出し豆腐 オクラの和え物 味噌汁	ごはん アジの照り焼き 冬瓜の水晶煮 菜の花のおかか和え すまし汁	*冬至* ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 南瓜の煮物 大根のドレ和え （香味和風） 味噌汁	ごはん カレーの煮付け レンコンの五目炒め 長芋の梅肉和え 味噌汁	ごはん ビーフシチュー エビフライ ほうれん草の青 じそドレ和え オレンジ	☆クリスマス☆ エビピラフ ローストチキン グリーンサラダ（シー ザードレ） コンソメスープ いちごムース	☆お誕生日会☆ 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 赤だし フルーツ（りん ご・パイナップル）
夕食	ごはん タラのタルタル ソース焼き 筍の煮物 小松菜のドレッシング 和え（デリシャ コンソメスープ	ごはん 豚肉と白菜の重 ね蒸し アスパラのカ レー炒め もずく酢 味噌汁	おかかふりかけ ごはん にゅうめん 金平ごぼう しろ菜のお浸し 抹茶ようかん	ごはん 豚肉の彩り炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーのサラダ （ごまドレ） すまし汁	ごはん アカウオの味噌 マヨ焼き もやしと玉子の 炒め物 チンゲンサイの じゃこ和え すまし汁	ごはん サケの塩焼き きのこソテー かフラワーのサラダ（ご ま醤油） 味噌汁	ごはん マーボー茄子 キャベツのソテー チンゲンサイの わさび和え 中華スープ

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2021/12/27～2022/12/31

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31	1	2
朝食	パン マカロニサラダ パイナップル 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 南瓜サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カワラワのクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 菜の花の湯葉和え 味噌汁	菓子パン スパゲティサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン チンゲンサイの華風和え フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん メバルの香味焼き 大根の煮付け 春菊のゆず和え すまし汁	ごはん チキンカツ 煮合わせ キャベツのサラダ（フレンチ白） 味噌汁	ごはん サバの生姜煮 スナックエンドウのソテー 白菜の和え物 すまし汁	ごはん 親子煮 里芋の煮物 春雨サラダ すまし汁	ポークカレー コロッケ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	赤飯 カツオのたたき 盛り合わせ 含め煮 フルーツ 雑煮（味噌）	散らし寿司 かき揚げ ブロッコリーの練りゴマ和え 茶碗蒸し すまし汁
夕食	ごはん 牛肉の甘辛煮 アスパラの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん ホッケの漬け焼き 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 小松菜の磯辺和え 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き ピーマンのじゃこ炒め しろ菜のお浸し 味噌汁	ゆかりごはん 年越しそば カニしゅうまい 春菊のポン酢和え ぶどうゼリー	ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 オクラの和え物 すまし汁	ごはん アカウオのウニ焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 味噌汁