

日付 (曜日)		平成30年12月 献立表						1 (土)		2 (日)					
朝食おかず+ごはん +みそ汁+ヨーグルト		  						根菜入り卵の花・加ワ ワの磯煮		鶏肉と小松菜の煮物・ ひじきの炒り煮・大根 の塩昆布和え					
昼食おかず+ごはん +みそ汁								白菜の洋風煮・加ワワ のサラダ		根菜と肉団子の和風 生姜入・豚肉豆腐・ハ ムと春雨のサラダ		なすと鶏肉のしぎ焼 き・ブロッコリーのサラダ・大 根の酢漬け		野菜たっぷりハバ ーグ・野菜のバジルチ ーズ焼き・玉子入のサ ラダ	
夕食おかず+ごはん +みそ汁								牛肉とごぼうのしく れ煮・すき昆布とえの きの酢の物・もやしの 炒め物		白菜の梅外焼き・中華 うま煮・ごぼうのぴり 辛いサラダ		鶏大豆・和の草と油揚 げの煮物・人参の炒り たらこ		赤魚のごま醤油焼・な めことじゃが芋の煮 物・蒸し野菜の塩こう じ和え	
3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)		9 (日)			
春菊と厚揚げの煮物・ ごぼうの味噌煮・大豆 と人参の煮物		目玉焼き・千切り大根 煮		焼き竹輪とキャブツの炒 め物・サラダ風味の卵 の花		がんもと大根の煮物・ 納豆		ピーマンのかに風味炒 り・ごぼうの甘辛煮		白菜の洋風煮・加ワワ のサラダ		鶏大豆・和の草と油揚 げの煮物・人参の炒り たらこ			
鶏肉のみぞれだれ・春雨 サラダ・豆腐のさっと煮		鶏肉のみぞれだれ・春雨 サラダ・豆腐のさっと煮		たららの味噌焼き・菜 の花とゆばのあえもの 五目揚げともやしの 煮物		ホクワチャップ・大根菜 のそぼろ炒め・お麩と白 菜の煮物		赤魚の柚子塩焼き・高 野豆腐と鶏そぼろの 煮物・和風のサラダ		根菜と肉団子の和風 生姜入・豚肉豆腐・ハ ムと春雨のサラダ		酢豚・車麩の野菜あん かけ・おからと玉葱の サラダ			
あじの煮付け・ブロッ コリーのソウルフレー ムの炒め物		アソシアム・ルイグ・かほ ちのそぼろ煮・もや しと胡瓜のあえもの		鶏肉とときのこの炒め 物・和風の草とお揚げ のこまあえ・じゃが芋 のかき玉煮		大根と白菜の洋風 煮・温野菜		ちくわと白菜の煮物・ 蓮根金平		もやしの卵炒め・味付 おほか		なすのそぼろ炒め・ 濃いもの信田煮		高野豆腐と和の草の 含め煮・野菜の三杯 酢・昆布の佃煮	
10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)		16 (日)			
白身魚のしんじょう・ ひじきとピーマンの煮 物・白菜のおかかぼん 酢あえ		豆腐のさっと煮・き ゃらぶき		大根と白菜の洋風 煮・温野菜		ちくわと白菜の煮物・ 蓮根金平		もやしの卵炒め・味付 おほか		なすのそぼろ炒め・ 濃いもの信田煮		高野豆腐と和の草の 含め煮・野菜の三杯 酢・昆布の佃煮			
肉じゃが・キャブツの中 華風煮・加ワワの炒め 物		鶏肉の生姜醤油焼 き・ピーマンと春雨の炒 め煮・胡瓜の酢の物		和風焼きうどん・五目 豆・和風の菜種あえ		白身魚の生姜醤油焼 き・ピーマンと春雨の炒 め煮・胡瓜の酢の物		鶏肉と大根の煮物・ウ ィンナーとキャブツの炒め物 ・ホクワ		加いの甘酢野菜あんか け・切干とひき肉のオ ムライス炒め・和風のサ ラダ		大根とつくねの煮物・ さつま揚げの味噌炒 め・和風のサラダ		大根と鶏肉のマーリ ン風味・ふきのきんぴ ら・キャブツの漬物・子 鯛のみぞれ煮・竹の子 と人参のおかか煮・な すの中華風南蛮漬け ・ブロッコリーの和風 炒め・大根と小松菜 の煮物	
鶏肉の中華風煮・わか めと青梗菜のさっぱり あえ・だし卵焼き		豚肉の揚げ炒め・なす のみぞれ煮・白菜のだ し醤油あえ		銀たらの西京焼き・和 風の草と高野豆腐の土 佐煮・いんげんのごま あえ		鶏肉と大根の煮物・ウ ィンナーとキャブツの炒め物 ・ホクワ		彩り海老枝豆・じゃが 芋の煮物		豚肉と菜の花のごま 煮・納豆		加いの甘酢野菜あんか け・切干とひき肉のオ ムライス炒め・和風のサ ラダ		大根と鶏肉のマーリ ン風味・ふきのきんぴ ら・キャブツの漬物・子 鯛のみぞれ煮・竹の子 と人参のおかか煮・な すの中華風南蛮漬け ・ブロッコリーの和風 炒め・大根と小松菜 の煮物	
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)		23 (日)			
鶏肉と大豆の生姜煮・ なめこと若布のさ っと煮・一夜漬け		がんもと大根の煮物・ 加ワワのサラダ		塩麩金平・もやしとき のこの炒め		目玉焼き・大豆のト マトライス		彩り海老枝豆・じゃが 芋の煮物		豚肉と菜の花のごま 煮・納豆		大根と鶏肉のマーリ ン風味・ふきのきんぴ ら・キャブツの漬物・子 鯛のみぞれ煮・竹の子 と人参のおかか煮・な すの中華風南蛮漬け ・ブロッコリーの和風 炒め・大根と小松菜 の煮物			
鶏肉の黒酢ソース・春雨 サラダ・キャブツの煮 浸し		鶏肉の揚げ炒め・なす のみぞれ煮・白菜のだ し醤油あえ		野菜たっぷり中華丼・ 肉じゃが煮・加ワワの 柚子味噌あえ		ぶりのおろし煮・根菜 煮・野菜炒め		回鍋肉・大根とときの このあっさり煮・さつま 芋の炒め		さばの照焼き・豚肉と キャブツの和風炒め・も やしのミックスあえ		加いの甘酢野菜あんか け・切干とひき肉のオ ムライス炒め・和風のサ ラダ		大根と鶏肉のマーリ ン風味・ふきのきんぴ ら・キャブツの漬物・子 鯛のみぞれ煮・竹の子 と人参のおかか煮・な すの中華風南蛮漬け ・ブロッコリーの和風 炒め・大根と小松菜 の煮物	
赤魚の煮付け・豆腐の 早煮・なすの中華あえ		豚しゃぶ・油揚げと ザーサイ煮・かぼちゃ サラダ		あじの味噌煮・和風の 含め煮・キャブツのナ ム煮		回鍋肉・大根とときの このあっさり煮・さつま 芋の炒め		さばの照焼き・豚肉と キャブツの和風炒め・も やしのミックスあえ		アジのごま醤油焼き・ 白菜と油揚げの味噌 煮・さつま芋の和風 煮		アジのごま醤油焼き・ 白菜と油揚げの味噌 煮・さつま芋の和風 煮		厚焼き玉子・加ワワ の煮物・インゲンと人 参のグラッセ	
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (土)		30 (日)			
ミトイオムツ・マッシュ ポテト・和風の草と 小松菜の煮浸し		ウィンナーとキャブツ の炒め物・小松菜の煮 浸し		和風の草と高野豆腐 の土佐煮・いんげん のごまあえ		なすのみぞれ煮・いん げんの炒め		根菜炒りの卵の花・マ ルハの和風あえ		焼きはんぺん・菜の花 胡麻和え		厚焼き玉子・加ワワ の煮物・インゲンと人 参のグラッセ			
カレーライス・和風の 草と小松菜の煮浸し		さばのみりん焼き・ じゃが芋と大豆そぼ ろの煮物・もやしのサ ラダ		豚肉と里芋の味噌煮・ 干草焼き・大根のサ ラダ		トマトライス煮・じゃ が芋のきんぴら		赤魚味噌塩焼・生揚 げのチャップル・春雨 の中華あえ		さば塩焼き・白菜と ミソの中華炒め・茄子 のごまたれ煮		ミックスカレー・菜の 花のつな炒め・大豆と 椎茸の煮物			
さわらの照り焼き・青 梗菜の炒め物・かほ ちのゆず風味		肉団子の甘酢あん・ キャブツの中華風煮・ 煮奴		ホクワ一夜干し・かほ ちの煮物・ささみの ごま和え		豚肉とキャブツの炒め ・ちくわ風味揚げ・大 根煮		和風の草と高野豆腐 の土佐煮・いんげん のごまあえ		アジのごま醤油焼き・ 白菜と油揚げの味噌 煮・さつま芋の和風 煮		鶏もも竜田揚げ・つな あっさり煮・和風の 草と小松菜の煮物		和風の草と高野豆腐 の土佐煮・いんげん のごまあえ	
31 (月)		<p>(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたてを届けてくださいます。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出しています。</p>  <p>(コスモス弁当)</p>										<p>嚥下に不安がある方への刻み・とろみ対応</p> 		<p>(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。季節や天候、皆様の体調を考慮して豚汁やカレーライス、手打ちうどんなど、その時々でメニューは変わります。11月21日の調理レクではいなりずしと具沢山豚汁を作りました。皆様料理がお好きですので食材を並べたときからお話がはず</p>	