

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 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								牛肉とキャベツの炒め 物・さつま芋のそぼろ 煮・加ワワの煮物		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		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		焼き竹輪とキャベツの炒 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		ホウチキ・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		鶏大豆・和の草と油揚 げの煮物・人参の炒り たらこ			
あじの煮付け・ブロッ コリーのソウルフレー ブ風味・青梗菜 の炒め物		アサツボ・ルッコラ・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 ごまあえ・じゃが芋の かき玉煮		鶏肉と大根の煮物・ 納豆		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		サラダの梅干焼き・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			
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・きや らぶき		大根とピーマンの洋風 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 おかか		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・キャベツの中 華風煮・加ワワの炒め 物		鶏肉のみぞれだれ・春雨 サラダ・豆腐のさっと煮		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		加いの甘酢野菜あんか け・切干とひき肉の炒 め・和風の炒め物		鶏肉と大根の煮物・ 納豆		鶏肉のみぞれだれ・春雨 サラダ・豆腐のさっと煮			
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		豚肉の炒め物・なす のみぞれ煮・白菜の だし醤油あえ		銀じょうろの西京焼き・和 風の草とお揚げの ごまあえ・いんげん の炒め物		鶏肉と大根の煮物・ 納豆		さわらの焼き漬け・さ つま芋のペーストに・ キャベツのゆずこしょう あえ		大根とつくねの煮物・ さつま揚げの味噌炒 め・和風の炒め物		鶏肉のみぞれだれ・春雨 サラダ・豆腐のさっと煮			
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		塩麹金平・もやしとき のこの炒め		目玉焼き・大豆のトマ トソース		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		大根と鶏肉の味噌 風味・ふきのきんぴ ら・キャベツの漬物 柚子			
鶏肉の黒酢ソース・春雨 サラダ・キャベツの煮 浸し		鶏肉の黒酢ソース・春雨 サラダ・キャベツの煮 浸し		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		鶏肉と大根の煮物・ 納豆		加いの甘酢野菜あんか け・切干とひき肉の炒 め・和風の炒め物		鶏肉のみぞれだれ・春雨 サラダ・豆腐のさっと煮			
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・キャベツの ナムル煮		回鍋肉・大根とき のこのあっさり煮・さ つま芋の炒め		さばの照焼き・豚肉 とキャベツの炒め・も やしのミックスあえ		アサツボ・ルッコラ・か ほちのゆず風味		鶏肉のみぞれだれ・春雨 サラダ・豆腐のさっと煮			
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (土)		30 (日)			
ミートボール・マッシュ ポテト・和風の炒め 物		和風の炒め物・小松菜 の煮浸し		和風の炒め物・小松菜 の煮浸し		なすのみぞれ煮・いん げんの炒め		根菜炒りの卵の花・ 和風の炒め物		焼きはんぺん・菜の花 胡麻和え		厚焼き玉子・加ワワ の煮物・和風の炒め 物			
カレーライス・和風の 炒め物		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 炒め物		豚肉と里芋の味噌煮・ 干草焼き・大根のサ ラダ		トマトソース煮・じゃ が芋のきんぴら		赤魚味噌醤油焼・生 揚げの味噌炒め・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		鶏肉と小松菜の煮物・ ひじきの炒り煮・大 根の塩昆布和え			
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・ キャベツの中華風煮・ 煮込み		ホウチキ・大根とき のこのあっさり煮・さ つま芋の炒め		豚肉とキャベツの炒 め・ちくわ風味揚げ・ 大根煮		和風の炒め物・小松 菜の煮浸し		鶏もも竜田揚げ・つ なあっさり煮・和風の 炒め物		鶏肉と小松菜の煮物・ ひじきの炒り煮・大 根の塩昆布和え			
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かけ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 (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> 			