



12月  
December

# 今月の献立表



カロリーは普通食の昼食とおやつ合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。

1	2(733kcal)	3(685kcal)	4(636kcal)	5(578kcal)	6(696kcal)	7(626kcal)
	<b>ご飯</b> 鶏の唐揚げネギソースかけ <b>厚揚げの煮物</b> <b>ナムル</b> <b>味噌汁</b> <b>パン缶</b> <b>ミニたい焼き</b>	<b>ご飯</b> 鮭の西京味噌焼き <b>金平ごぼう</b> <b>春雨中華サラダ</b> <b>清汁</b> <b>リンゴ</b> <b>ドーナツ</b>	<b>ご飯</b> 豚肉のオイスター炒め <b>茄子の煮浸し</b> <b>ごぼうサラダ</b> <b>味噌汁</b> <b>マンゴー</b> <small>和のパンケーキ 玄米茶</small>	<b>ご飯</b> 焼き鯖のおろしポン酢 <b>筑前煮</b> <b>塩昆布和え</b> <b>けんちん汁</b> <b>オレンジ</b> <b>吹雪饅頭</b>	<b>カレーライス</b> <b>大根のスープ煮</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>福神漬</b> <b>パン缶</b> <b>チーズ蒸しパン</b>	<b>ご飯</b> 豚の南蛮漬 <b>冬瓜の生姜葛</b> <small>カリフラワーのマヨ醤油</small> <b>かきたま汁</b> <b>バナナ</b> <b>フルーチェ</b>
8	9(654kcal)	10(684kcal)	11(634kcal)	12(564kcal)	13(713kcal)	14(571kcal)
	<b>親子丼</b> <b>かぶと枝豆煮</b> <b>フロコリーのサラダ</b> <b>粕汁</b> <b>マンゴー</b> <small>薄皮ミニクリームパン</small>	<b>ご飯</b> 鶏のさっぱり煮 <b>茄子の煮浸し</b> <b>白和え</b> <b>味噌汁</b> <b>バナナ</b> <b>フッセ</b>	<b>解体ショー</b> <b>にぎり寿司</b> <b>盛合わせ</b> <b>筑前煮</b> <b>即席漬け風</b> <b>赤だし</b> <b>みかん</b> <b>バナナカステラ</b>	<b>ご飯</b> 赤魚のネギ味噌焼き <b>冬瓜の生姜葛</b> <b>菜の花の辛し和え</b> <b>味噌汁</b> <b>洋ナシ缶</b> <b>チョコロール</b>	<b>ご飯</b> 鶏唐のきのこソース <b>里芋の味噌かけ</b> <b>キャベツのごま酢和え</b> <b>清汁</b> <b>みかん缶</b> <b>抹茶饅頭</b>	<b>おにぎり</b> <b>あんかけうどん</b> <b>かぶの煮物</b> <b>フロコリーのごまドレ</b> <b>キウイフルーツ</b> <small>コーヒー蒸しパン 玄米茶</small>
15	16(649kcal)	17(631kcal)	18(713kcal)	19(689kcal)	20(659kcal)	21(669kcal)
	<b>松花堂弁当</b> <b>菜飯</b> <b>ぶりの照り焼き</b> <b>ふろふき大根</b> <b>ほうれん草の土佐和え</b> <b>清汁</b> <b>バナナ リンゴ</b> <b>しっとり饅頭</b>	<b>カレンダー作り</b> <b>ご飯</b> <small>メルルーサカレームニエル</small> <b>厚揚げの煮物</b> <b>キャベツのごまマヨ和え</b> <b>豆乳スープ</b> <b>紅茶ゼリー</b> <b>メイプルパンケーキ</b>	<b>カレンダー作り</b> <b>ご飯</b> <b>鶏のチリソース煮</b> <b>かぶの煮物</b> <b>フロコリーのサラダ</b> <b>味噌汁</b> <b>バナナ</b> <b>クリームコンフェ</b>	<b>他人丼</b> <b>大豆と昆布の旨煮</b> <b>胡瓜のおろし和え</b> <b>白味噌汁</b> <b>みかん缶</b> <b>ミニたい焼き</b>	<b>ご飯</b> <b>鯖の生姜煮</b> <b>揚げ茄子の味噌煮</b> <b>もやしナムル</b> <b>味噌汁</b> <b>キウイフルーツ</b> <b>薄皮ピーナツパン</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉の蜂蜜レモン煮</b> <b>南瓜の含め煮</b> <b>おかか和え</b> <b>味噌汁</b> <b>パン缶</b> <b>スイスロール</b>
22	23(651kcal)	24(682kcal)	25(688kcal)	26(621kcal)	27(665kcal)	28(651kcal)
	<b>ご飯</b> <b>チキンマリネ</b> <b>大根のスープ煮</b> <b>白菜のこぶ和え</b> <b>味噌汁</b> <b>バナナ</b> <small>ココア蒸しパン 玄米茶</small>	<b>ご飯</b> <b>鶏の照り焼き</b> <b>茄子のトマト煮</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>黄桃缶</b> <b>フッキー</b>	<b>ハヤシライス</b> <b>ほうれん草の炒め物</b> <small>カリフラワードレッシング和</small> <b>福神漬</b> <b>フルーチェ</b> <b>薄皮チョコパン</b>	<b>松花堂弁当</b> <b>菜めしご飯</b> <small>さわらの西京味噌焼き</small> <b>炊き合わせ</b> <b>ナムル 味噌汁</b> <b>バナナ みかん</b> <b>イチゴスペシャル</b>	<b>ご飯</b> <b>焼肉炒め</b> <b>茄子の煮浸し</b> <b>小松菜のコーンサラダ</b> <b>味噌汁</b> <b>マンゴー</b> <b>ミルクムース</b>	<b>ご飯</b> <b>タラのフライ</b> <b>タルタルソース</b> <b>蓮根のピリ辛煮</b> <b>三色ナムル</b> <b>のっぺい汁</b> <b>みかん</b> <b>カステラ</b>
29	30(623kcal)	31	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>師走に入り、寒さも本格的になってまいりました。皆様には本年も当施設をご利用いただきまして誠にありがとうございました。来る年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。なお、年末年始の休業日はR6年12月31日～R7年1月3日です。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願ひいたします。</p> </div>			
	<b>ご飯</b> <b>メバルのおろし酢</b> <b>蓮根の金平</b> <b>春雨さっぱりサラダ</b> <b>豚汁</b> <b>洋ナシ缶</b> <b>ミニ白あんパン</b>	<b>年末休業日</b> <b>良いお年を</b> <b>お迎え下さい</b> 				

**\*ご利用者様 募集中!!**

デイケアの新規利用や体験利用、見学等随時受け付けております。

介護老人保健施設 ふぁみりい Tel 084-960-0300 担当 佐藤