

12月 予定献立表

箕面市立介護老人保健施設

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝食	カニ雑炊 味噌汁 えんどうの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ	メロンパン ハムと野菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ささみとピーマンの炒め物 漬物	ストロベリーツイスト オムレツ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 ふりかけ	ショコラロール ポテトサラダ フルーツ 牛乳	きのこ雑炊 味噌汁 白菜の和え物 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の梅肉ソース ほうれん草の炒め物 長芋の磯辺和え	☆特別食 しらすご飯 天ぷら 茶碗蒸し おかか和え・フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き いか団子の煮物 青梗菜の和え物	ご飯 すまし汁 ほっけの七味焼き 大豆の炒り煮 きゅうりのマヨ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のぼん酢炒め 炊き合わせ ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 メンチカツ ふきのきんぴら オクラの和え物	ご飯 すまし汁 擬製豆腐 切り干し大根の煮物 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き さつま芋の甘煮 小松菜の梅和え
おやつ	ベビーあんドーナツ レモンティー	チョコプチシュー ミルクティー	酒饅頭 お茶	抹茶どら焼き お茶	プチケーキ オレンジジュース	柔らか大福 お茶	牛乳ケーキ レモンティー	バナナカステラ お茶
夕食	ご飯 すまし汁 さわらの香り漬け焼き 豆腐真丈の煮物 もやしの柚子和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの和風炒め ごぼうの炒め煮 春菊の胡麻和え	ご飯 すまし汁 カレイの照り煮 ブロッコリーの炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚じゃが 小松菜の炒め物 柚子大根	ご飯 味噌汁 赤魚のあんかけ かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物	ご飯 味噌汁 たらの葱味噌焼き 高野豆腐の卵とじ 菜の花のわさび和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め かぶのあんかけ しろなのお浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のホワイトソース 野菜ソテー トマトサラダ

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ	シュガーバターコッペ ソーセージとアスパラのソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 漬物	黒糖ツイスト ウインナーと菜の花のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンといんげんの炒め物 ふりかけ	カスタードロール ハムと野菜のソテー フルーツ 牛乳	さつま芋雑炊 味噌汁 ほうれん草の和え物 漬物
昼食	キーマカレー シーザーサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の煮物 茄子の田楽 もやしの胡麻和え	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 温奴 キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 厚揚げのオイスター炒め 小松菜のさっと煮 カリフラワーのレモン和え	☆選択メニュー お好み焼き 又は 焼きそば ご飯(小) ツナ和え・フルーツ	ご飯 味噌汁 さわらのきのこあん しらたきの炒め煮 しろなの和え物	ゆかりご飯(小) 醤油ラーメン ナムル フルーツ
おやつ	うさぎ饅頭 お茶	苺クレープ ミルクティー	抹茶饅頭 お茶	鯛焼き お茶	チョコマフィン マスカットジュース	吹雪饅頭 お茶	エクレア ミルクティー
夕食	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け 炒り豆腐 えんどうの和え物	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け ブロッコリーの炒め物 卵豆腐	ご飯 すまし汁 鶏肉のくわ焼き 梅焼きの含め煮 青梗菜の錦糸和え	ご飯 味噌汁 千草焼き かぶの煮物 なめ苺和え	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き ごぼうの煮物 オクラのポン酢和え	ご飯 すまし汁 つくね焼き じゃがいもの煮物 アスパラのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き えんどうの炒め物 レタスサラダ



※予定献立のため、都合により変更する場合がございます。
※献立についてのご質問等がありましたら下記までご連絡下さい。

管理栄養士 井上
(072-727-9530)



	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)	
朝食	ご飯 味噌汁 ささみと野菜の炒め物 ふりかけ	ショコラツイスト スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物	ミニ山シュガー ソーセージと野菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 ふりかけ	抹茶ツイスト ジャーマンポテト フルーツ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 しらす和え 漬物	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 ふりかけ	
昼食	ご飯 おでん もやしの炒め物 きゅうりの和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き かぶのトロトロ煮 菜の花の辛子和え	☆選択メニュー 春巻き 又は 唐揚げ 五目炒飯 中華スープ・中華和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の蜂蜜照焼き 厚揚げの香味醤油	ご飯 すまし汁 鮭の焼き浸し 大根のそぼろ煮 アスパラの和え物	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜の柚子和え	ご飯 すまし汁 肉団子の旨煮 ピーマンの炒め物 しろなの昆布和え	ご飯 味噌汁 厚揚げのバター醤油炒め 菜の花の炒め煮 春雨のサラダ	
おやつ	パンケーキ(メープル) リンゴジュース	小麦饅頭 お茶	抹茶レアチーズケーキ レモンティー	焼きドーナツ(豆乳) ミルクティー	カステラ お茶	ワッフル レモンティー	クリスマス会 (ベリーケーキ・コーヒー)	バウムクーヘン ミルクティー	
夕食	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 長芋の煮物 白菜の青じそ和え	ご飯 すまし汁 牛肉の炒め物 ふきの炒め煮 いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 太刀魚のレモン醤油 ビーフン炒め キャベツの和え物	ご飯 ポタージュ 白身魚のトマトソース ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の塩炒め しらたきのたらこ炒め 青梗菜のおかか和え	ご飯 すまし汁 肉豆腐 ブロッコリーの炒め物 もやしの和え物	ご飯 味噌汁 さばの利休焼き 茶巾湯葉の煮物 オクラの和え物	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 炊き合わせ 茄子の胡麻酢和え	
	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	
朝食	メロンパン ベーコンと野菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ハムとそら豆の炒め物 漬物	ストロベリーツイスト ウインナーとピーマンのソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう ふりかけ	ショコラロール ソーセージと野菜のソテー フルーツ 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 菜の花の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ	シュガーバターコッペ コンソメ煮 フルーツ 牛乳	
昼食	☆特別食 カレーピラフ オニオンスープ クリスマスプレート サラダ・フルーツ	ご飯 味噌汁 親子煮 えんどうの炒め物 カリフラワーの和え物	菜飯(小) きつねうどん ブロッコリーの炒め物 大根の和え物	ご飯 味噌汁 白身魚のしそ風味焼き さつま芋とレーズン煮 きゅうりの和え物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 カニ焼売 オクラの中華和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き ふきの煮物 長芋の和え物	ご飯 味噌汁 和風かに玉風 じゃがいもの炒め物 しろなのしらす和え	ゆかりご飯(小) 年越しそば もやしの胡麻炒め ほうれん草のポン酢和え	
おやつ	クリスマスゼリー お茶	サンタ饅頭 お茶	チョコクレープ レモンティー	ドームケーキ ミルクティー	お茶饅頭 お茶	誕生日会 ティラミス・コーヒー	もみじ饅頭 お茶	黒糖饅頭 お茶	
夕食	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け ひじきの炒め煮 白菜の和え物	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 肉詰め稲荷の含め煮 小松菜のくるみ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のさっと煮 もやしのツナ和え	ご飯 寄せ鍋風 アスパラの炒め物 かぶのポン酢和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ホキの田舎醤油焼き はんぺんのチーズ焼き いんげんの梅和え	ご飯 味噌汁 ホキの田舎醤油焼き はんぺんのチーズ焼き いんげんの梅和え	ご飯 コーンスープ アジフライ 野菜ソテー スパゲティサラダ	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め 茄子の煮物 カリフラワーの和え物	ご飯 味噌汁 豚肉の旨煮 キャベツの炒め物 えんどうの和え物