

# 12月

## 週間献立表

特別養護老人ホーム  
画図重富苑

|     | 12月4日  | 12月5日   | 12月6日   | 12月7日   | 12月8日  | 12月9日   | 12月10日   |
|-----|--|---|---|---|--|---|--|
| 朝食  | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>アスパラの和風炒め<br>マヨネーズ和え<br>ふりかけ(たまご)  | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>厚揚げの生姜炒め<br>おかか和え<br>ふりかけ(ご飯の友) | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>塩昆布和え<br>ふりかけ(鮭) | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>白菜と厚揚げの煮浸し<br>いんげんのごまよごし<br>たいみそ      | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>じゃがいものかか煮<br>和え物<br>ふりかけ(たまご)      | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>大根じゃこ炒め<br>青梗菜のお浸し<br>ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>南瓜の煮物<br>小松菜と竹輪の和え物<br>ふりかけ(おかか) |
| 昼食  | ご飯(80g)<br>魚のごまみりん焼き<br>切干大根の煮物<br>みかん<br>すまし汁(そうめん) | カレーライス<br>フレンチサラダ<br>ゼリー<br>コンソメスープ               | ご飯(80g)<br>じょうよ蒸し<br>酢味噌和え<br>白桃缶<br>すまし汁(かま) | ご飯(80g)<br>豚肉のバターポン酢焼き<br>いろいろ豆サラダ<br>みかん<br>すまし汁(はんぺん) | おにぎり<br>きつねうどん<br>春菊の白和え<br>ババロア                     | ご飯(80g)<br>鶏のから揚げ<br>春雨の酢の物<br>みかん<br>味噌汁(揚げ)     | ご飯(80g)<br>魚のピカタ焼き<br>ツナ和え<br>キウイ<br>すまし汁(大根)      |
| おやつ | 牛乳<br>しっとりまんじゅう<br>(黒糖)                              | 牛乳<br>南瓜蒸しパン                                      | 牛乳<br>プチチョコケーキ                                | 牛乳<br>クリームコンフェ  | 牛乳<br>ぜんざい   | 牛乳<br>バナナケーキ                                      | 牛乳<br>プチチョコシュー                                     |
| 夕食  | ご飯(80g)<br>豚とキャベツ味噌炒め<br>生姜風味和え<br>洋ナシ缶<br>野菜汁       | ご飯(80g)<br>魚のみぞれかけ<br>辛子和え<br>バナナ<br>呉汁           | ご飯(80g)<br>鶏肉のプルコギ風<br>中華和え<br>りんご<br>中華スープ   | ご飯(80g)<br>魚の甘辛煮<br>蓮根味噌炒め<br>キウイ<br>すまし汁(ほうれん草)        | ご飯(80g)<br>牛肉のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>フルーツカクテル<br>コンソメスープ | ご飯(80g)<br>魚の酒蒸し<br>梅肉和え<br>りんご<br>すまし汁(かま)       | ご飯(80g)<br>豚肉のネギ塩炒め<br>かにかま炒り卵<br>白桃缶<br>中華スープ     |

