



	月	火	水	木	金	土
日付	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 大豆とひじきの煮物 白菜の梅和え	カレーライス コンソメスープ ビーフンソテー ヨーグルト	麻婆丼 中華スープ 小松菜の オイスター炒め みかん缶	【デパート外】 A.パン/B.ごはん 鱈のデミグラスかけ コンソメスープ スパゲッティソテー キャベツのサラダ	おかかごはん 味噌汁 蒸しサバの ねぎソースかけ さつま揚げの煮物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉のニンニク炒め 切干大根の煮物 ほうれん草の ごま和え
3時 おやつ	カステラ 紅茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	紅茶ケーキ 麦茶	コーヒー牛乳ゼリー 紅茶	黒糖ケーキ 麦茶
日付	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
昼食	たくあん入り 混ぜごはん 味噌汁 タラの南部焼き なすの炒め物 黄桃缶	なすとひき肉の 甘味噌丼 すまし汁 竹輪の煮物 青かっぱ	ごはん すまし汁 サバの塩焼き 刻み昆布の煮物 ゆず味噌和え	【デパート外】 A.パン/B.ごはん 南瓜のチャウダー ハンバーグ グリーンサラダ 黄桃缶	ごはん わかめスープ 八宝菜 海鮮入り 焼きビーフン みかん缶	ごはん コンソメスープ 鶏肉の チーズカレー焼き ブロッコリーの炒め物 れんこんサラダ
3時 おやつ	今川焼 ほうじ茶	メープルケーキ 麦茶	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	バームクーヘン 麦茶	せんべい ほうじ茶	シュークリーム 紅茶
日付	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
昼食	ごはん 味噌汁 エビ入り卵焼き つくねの煮物 竹輪の からしマヨ和え	いりこ菜飯 味噌汁 サワラの幽庵焼き れんこんの 青のり炒め バナナ	ごはん すまし汁 メンチカツ なすの味噌炒め ほうれん草の お浸し	【デパート外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ 鱈のクリームかけ マカロニソテー カリフラワーの和え物	豚丼 味噌汁 竹輪の バター醤油炒め 赤かっぱ	チキンカレー コンソメスープ ほうれん草のソテー リンゴムース
3時 おやつ	お饅頭 ほうじ茶	エクレア 紅茶	紅茶ケーキ 麦茶	ぶどうゼリー ほうじ茶	ドーナツ 紅茶	デイ料理クラブ 麦茶
日付	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
昼食	【冬至メニュー】 銀杏ときのこの 炊き込みご飯 南瓜のそぼろ煮 春菊のゆず和え あずき寒天	ごはん 味噌汁 親子とし 豆腐の うすくず煮 うずら煮豆	洋風ハンバーグ丼 コンソメスープ ツナとじゃが芋の 炒め物 マカロニサラダ	【クリスマスメニュー】 ピラフ ポタージュ ハンバーグの トマトソースかけ マカロニソテー	麦飯 味噌汁 豚肉とキャベツの 炒め物 刻み昆布の煮物 とろろ	【お弁当昼食】 洋風弁当
3時 おやつ	ベジタベル ほうじ茶	黒ごまプリン ほうじ茶	クリームサンド 紅茶	クリスマスケーキ 紅茶	メープルケーキ 麦茶	抹茶あずき寒天 ほうじ茶
日付	12月29日	12月30日	12月31日	こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。 季節はすっかり冬に変わり、温かい食べ物が 美味しい季節になりましたね。 この時期は風邪を引きやすいです。 元気に12月を過ごすためにも、 体を温めて、3食しっかり食事を食べて、 風邪に負けない強い体を作りましょう。		
昼食	ごはん 味噌汁 あおさ入り卵焼き れんこんの煮物 竹輪とチーズの わさびマヨ和え	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き 大根の うすくず煮 春菊の和え物	【年越しメニュー】 年越しそば 天ぷら 鶏肉の塩焼き			
3時 おやつ	人形焼き ほうじ茶	ドーナツ 麦茶	チョコレートパバロア 紅茶			

