

★12月の献立★

	12月01日(月)	12月02日(火)	12月03日(水)	12月04日(木)	12月05日(金)	12月06日(土)	12月07日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &かりん粉おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 赤魚のみりん焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ジョア
昼	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇下町中華セット(チャーハン) チャーハン 海老と白菜の五目煮 デザート(グレープゼリー) ワンタンスープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ(マンゴ-) 野菜たっぷりスープ	◇トコト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 なすの田楽 デザート(イチゴムース) 具沢山のお吸い物	◇旅するランチ～山梨～ ほうとう風うどん 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇あったかポテトグラタンランチ バナナアイス ポテトサラダ キャロットサラダ フルーツ(黄桃) クラムチャウダー	◇厚揚げの甘酢炒め定食 御飯 厚揚げと野菜の甘酢炒め 肉しゅうまい デザート(ビタミゼリー) ワカメスープ
夕	御飯 ★かれいの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキン香味ソース &青梗菜の煮浸し かりん粉の梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1503kcal 63.8g 6.8g	1481kcal 54.5g 7.3g	1542kcal 61.5g 6.7g	1496kcal 59.1g 6g	1497kcal 60.5g 6.6g	1481kcal 60.8g 7.4g	1523kcal 51.6g 7g
	12月08日(月)	12月09日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	お粥とたまごのお粥 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア
昼	◇チキンカツランチ 御飯 チキンカツ 付)バナナ 焼きちくわの甘辛煮 フルーツ(バナナ) 5品目の清汁	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー 茄子ときのこの香味サラダ デザート(オレンジゼリー) 乳酸菌飲料	◇豆腐ステーキと芋煮定食 ゆかり御飯 豆腐ステーキ 春菊のごま味噌和え ヨーグルト(マンゴ-ソース) 芋煮汁	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ビーマンソテー 人参ソースの彩りサラダ デザート(フリンムース) 野菜を食べるスープ	◇鶏のアップルジンジャーランチ 御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)ブロッコリー 油麩とじゃが芋の煮物 デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇ミックスフライランチ 御飯 2種盛フライ 付)キャベツ オクラの和え物 フルーツ(みかん) けんちん汁	◇穴子丼定食 穴子丼 ポテトサラダ デザート(イチゴムース) 塩ちゃんこスープ
夕	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハ宝菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁
合計	1533kcal 63.2g 6.4g	1563kcal 57.7g 6.5g	1501kcal 69g 6.5g	1532kcal 57.4g 5.8g	1457kcal 58.3g 5.8g	1553kcal 58.5g 6g	1432kcal 53.7g 6.4g
	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &かりん粉おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉のみりん焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 照焼きチキン &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア
昼	◇かれいの煮付け御膳 御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 しじみ茄子 デザート(フリンムース) のっぺい汁	◇ほかほかシチューランチ 御飯 クリームシチュー グリーンサラダ デザート(グレープゼリー) みかんヨーグルト	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 点心(焼売) 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇旅するランチ～関西巡り～ かやくごはん(大阪) 飛鳥鍋(奈良) 菊菜の海苔風味和え(京都) ごま豆腐(和歌山)	◇海老フライ&メンチカツランチ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ポテト レバニラ炒め フルーツ(黄桃) かぼちゃのスープ	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 野菜かき揚げ フルーツ(みかん) けんちん汁
夕	御飯 青椒肉絲 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &かりん粉おかか 菜の花の和え物 デザート(グレープゼリー)	御飯 ハルの煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ブロッコリーの胡麻和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1499kcal 60.4g 6.9g	1474kcal 56.9g 5.6g	1549kcal 64.1g 6g	1522kcal 58.1g 7.1g	1515kcal 69g 7.4g	1526kcal 53g 7.3g	1521kcal 65.8g 5.9g
	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	お粥とたまごのお粥 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &かりん粉おかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツトマトハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】コンスープ ジョア
昼	◇冬至 御飯 赤魚のごろっと野菜のあんかけ かぼちゃのいとこ煮 デザート(グレープゼリー) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇旅するランチ～神奈川(小田原) カレー 小田原おでん 梅みそを添えて おじフライ みかんヨーグルト	◇メリークリスマス バナナアイス クリスマスハンバーグ シーフードマリネ デザート(ミニストロベリーケーキ) ミネストローネ	◇パスタランチ(ミートソース) ミートソース ビーンズサラダ フルーツ(バナナ) 野菜たっぷりスープ	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴ-) 酸辣湯スープ	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(黄桃) つみれ汁	◇ミックスフライランチ 御飯 白身魚フライとコロッケ 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(みかん) 塩豚汁
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 デザート(オレンジゼリー)	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしくれ煮 &ほうれん草 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1571kcal 54.1g 6.7g	1519kcal 63.2g 7.3g	1650kcal 68.7g 7.4g	1583kcal 60.5g 6.3g	1493kcal 55.3g 6.2g	1531kcal 58.9g 6.2g	1598kcal 60.7g 6.5g
	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	今年も奉優の家 ショートステイを ご利用いただき誠にありがとうございました！ 来年も皆様と過ごせる日を心待ちにしております♪ 皆様にとって幸せな一年になりますように。 			
朝	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭のお粥 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 ジョア				
昼	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 大学芋 デザート(グレープゼリー) けんちん汁	◇大晦日 御飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ) ミニそば				
夕	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ビーマンの肉詰め &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &野菜炒め かりん粉のおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁				
合計	1573kcal 55.6g 6.5g	1565kcal 60.3g 5.9g	1537kcal 58.1g 7.4g				