



# 12月食メニュー

日	曜日	食 事	おやつ
1	火	豚角煮、冬瓜のそぼろあんかけ、いんげんの胡麻和え、味噌汁	長崎カステラ
2	水	<b>カレーライス</b> 、コールスローサラダ	抹茶水ようかん
3	木	ネギ塩豚ロース焼き、ふきと筍の塩きんぴら、マカロニサラダ、すまし汁	さとうきび饅頭
4	金	赤魚西京焼き、牛肉の二色巻き、白和え、すまし汁	ココアロール
5	土	ブリの照り焼き、南瓜の含め煮、レタスの酢の物、味噌汁	いもきんつば
6	日	☆お休み☆	
7	月	さば唐揚げ、きんぴらごぼう、ブロッコリーお浸し、味噌汁	かぼちゃ饅頭
8	火	<b>五目釜飯</b> 、ピーマンの肉詰め、五目きんぴら、大根なます、すまし汁	バームクーヘン
9	水	たちうおの塩焼き、厚揚げのみぞれ煮、キノコのおかか煮、味噌汁	たい焼きクリーム
10	木	カレイ西京焼き、いんげんと白きくらげのナムル、すまし汁、黒胡麻プリン	紫芋饅頭
11	金	豚の生姜焼き、筍とツナの煮物、いんげん胡麻和え、味噌汁	レモンケーキ
12	土	ささみの梅肉ソース、キャベツの胡麻和え、里芋白煮、すまし汁	ゆず饅頭
13	日	☆お休み☆	
14	月	麻婆豆腐、中華ミニ春巻き、菜の花の辛し和え、すまし汁	<b>おやつ作り</b>
15	火	サワラ野菜入り煮付け、厚揚げの彩り炒め、白菜お浸し、なめこ汁	牛乳ケーキ
16	水	肉豆腐、ひじきサラダ、もやしのおかか和え、すまし汁	<b>おやつ作り</b>
17	木	ぶり幽庵焼き、里芋の含め煮、ほうれん草卵の花、味噌汁	さつま芋饅頭
18	金	野菜たっぷり中華煮、いんげん胡麻和え、豆のヘルシーサラダ、すまし汁	ミニあんぱん
19	土	鯖の西京焼き、ほうれん草煮浸し、南瓜の胡麻和え、味噌汁	黄味餡饅頭
20	日	☆お休み☆	
21	月	牛焼肉、焼きビーフン、オクラと湯葉のおかか和え、すまし汁	塩饅頭
22	火	鶏肉のすだちおろし、揚げ茄子の煮浸し、いんげんと白きくらげのナムル、味噌汁	チョコカステラ
23	水	<b>海老ピラフ</b> 、サツマイモサラダ、ミネストローネ	マドレーヌ
24	木	<b>チキンライス</b> 、クリスマスプレート、ポトフ、クリームスープ	<b>サンタ饅頭</b>
25	金	酢豚、ツナサラダ、白和え、味噌汁	<b>サンタの小箱</b>
26	土	鶏のねぎ焼、野菜サラダ、ひじきの煮物、すまし汁	黒胡麻饅頭
27	日	☆お休み☆	
28	月	白身魚の野菜あんかけ、牛肉ごぼう、炒り豆腐、味噌汁	ミニどら焼き
29	火	ネギ塩豚ロース焼き、マカロニと野菜のトマト煮、にんじんサラダ、すまし汁	チーズ蒸しパン
30	水	お好み焼き風、春菊のお浸し、サツマイモサラダ、味噌汁	ゼリー
31	木	☆お休み☆	

都合により変更する場合があります

わかうら園 第1 デイサービスセンター