

12月



## ひだまりデイサービス 献立表



月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
米飯 みそ汁 鮭のステーキ白味噌ソース カリフラワーの梅肉和え キウイフルーツ	米飯 みそ汁 八宝菜 小松菜のクルミ和え みかん	米飯 みそ汁 かじきの照り焼き生姜風味 長芋のだし和え りんご	米飯 みそ汁 ゆで豚 スパサラ キウイフルーツ	米飯 みそ汁 おでん もずくの三倍酢 りんご	米飯 みそ汁 肉豆腐 白菜の和え物 バナナ
8日	9日	10日	11日	12日	13日
米飯 みそ汁 あじの塩焼き 白菜の香味和え キウイフルーツ	米飯 みそ汁 かじきの照り焼き 二色浸し オレンジ	米飯 みそ汁 タンドリーチキン ポテトサラダ りんご	米飯 みそ汁 さばの南蛮焼 大根スープ煮 みかん	カレーライス みそ汁 オクラの和え物 キウイフルーツ	米飯 みそ汁 すき焼き煮風 長芋の梅肉ソース バナナ
15日	16日	17日	18日	19日	20日
米飯 みそ汁 厚揚げのそぼろ味噌あん ひじきのサラダ りんご	米飯 みそ汁 鮭のステーキ白味噌ソース カリフラワーの梅肉和え バナナ	米飯 みそ汁 八宝菜 小松菜の海苔和え オレンジ	米飯 みそ汁 さわらの照り焼き生姜風味 長芋のだし和え りんご	米飯 みそ汁 ゆで豚 ブロッコリーサラダ みかん	米飯 みそ汁 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め 大根の炒め煮 バナナ
22日	23日	24日	25日	26日	27日
米飯 みそ汁 幽庵焼き 冬至南瓜 みかん	米飯 みそ汁 豚肉の味噌煮 白菜の香味和え バナナ	米飯 みそ汁 かじきの照り焼き お浸し オレンジ	ピラフ みそ汁 鶏肉のオレンジ煮 クリスマスサラダ みかん	米飯 みそ汁 さばの南蛮焼 大根のスープ煮 キウイフルーツ	シーフードカレー みそ汁 キャベツのサラダ りんご
29日	30日	31日			
米飯 みそ汁 エビチリ 茄子のおひたし みかん	米飯 みそ汁 豆腐のそぼろ味噌あん ひじきのサラダ りんご	米飯 みそ汁 五目玉子蒸し キャベツの和え物 キウイフルーツ			

