

# 献立表

12月

# 月

栃尾デイサービス  
センターいずみ苑



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	しょうゆらーめん もろみ和え リンゴのワイン煮 ヤクルト400	ごはん 味噌汁 かれのい煮付け 卵と貝柱のサラダ グレーゼリー 南瓜の黄粉かけ	ゆかりご飯 味噌汁 玉子の袋煮 酢味噌和え みかん 白菜とパプリカ和え	ごはん 味噌汁 肉豆腐 芋のカレー炒め 白桃缶 キャベツの香味漬け	ポークカレー 中華スープ ボン酢サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	たぬきうどん さつま芋の金平 ミニおはぎ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 えびのチリソース 白菜の梅和え 杏仁豆腐 たくあん漬け
水分	ミルクティ	紅茶	抹茶オレ	ポカリスウェット	コーヒー	ミルクティ	ココア
おやつ	蒸しまんじゅう	しっとりドームケーキ	蜂蜜レモンゼリー	焼きリンゴ	おしるこ	紅茶ムース	サツマイモのレーズン煮
	8	9	10	11	12	13	14
	ごはん 味噌汁 魚の味噌漬け 鶏ささみのサラダ キウイフルーツ なめたけ和え	しらすごはん 味噌汁 肉団子のスープ煮 キャベツのツナ和え みかん べったら漬け	ごはん 味噌汁 魚の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 ミックسدフルーツ 大根の塩昆布和え	ごはん 味噌汁 お刺身 卵の中華炒め みかん 人参の和え物	にゅうめん 白和え ミニおはぎ ショア	ごはん 味噌汁 鶏肉のうまだれ 大根のきんぴら リンゴのワイン煮 もやしの梅和え	ごはん 味噌汁 天ぷら ワサビ和え 白桃缶 べったら漬け
水分	レモンティ	抹茶オレ	ミルクティ	カフェオレ	ココア	ポカリスウェット	紅茶
おやつ	いちごムース	黒ゴマプリン	パウンドケーキ	ココアムース	芋ようかん	レアチーズケーキ	牛乳羹
	15	16	17	18	19	20	21
	菜飯 味噌汁 赤魚の中華蒸し 大根のそぼろ煮 ミックسدフルーツ 酢の物	ごはん 味噌汁 白身魚のタルタルフライ かぶと小松菜の煮物 黄桃缶 酢の物	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の照焼 白菜の辛し和え キウイフルーツ 中華風漬け	タンメン きゃべつの甘酢漬け みかん 野菜ジュース	ちらし寿司 味噌汁 寄せ鍋風 胡麻和え バナナ	ごはん 味噌汁 マーボー白菜 ほうれん草のゴマよごし みかん マリネ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 白和え 黄桃缶 きゅうりの酢の物
水分	コーヒー	レモンティ	ポカリスウェット	ココア	紅茶	コーヒー	ミルクティ
おやつ	お楽しみに	ワインゼリー	しっとりドームケーキ	ババロア	南瓜羹	ブルベリームース	抹茶水ようかん
	22	23	24	25	26	27	28
	ゆかりご飯 味噌汁 親子煮 五目サラダ みかん 胡瓜と生姜の漬物	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 ぜんまいの含め煮 リンゴの白ワイン煮 白菜のお浸し	ごはん かきたまスープ とりのザンギ かぶの和風サラダ バナナ 菊水漬け	チキンライス 味噌汁 薩摩煮 ほうれん草の中華和え マンゴー 白花豆	ごはん 味噌汁 かれのい生姜煮 五目煮豆 キャベツの香漬け みかん	野沢菜ご飯 味噌汁 豚肉と蕪の酒粕煮 きゃべつのゴマダレ和え みかん 大根の柚香漬け	五目チャーハン わかめスープ 豆腐の五目煮 青菜のナムル バナナ 中華漬け
水分	抹茶オレ	紅茶	コーヒー	ポカリスウェット	ミルクティ	レモンティ	ココア
おやつ	どら焼き	サツマイモムース	いちごショート	チョコショート	バナナプリン	ロールケーキ	イチゴミルクプリン
	29	30	31	新潟県人ご用達 たらについて			
	ごはん 味噌汁 中華風天ぷら ごま味噌和え 白桃缶 白菜の塩昆布和え	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 南瓜炒め みかん 金時豆の甘煮	年越しそば くるみ和え ミックسدフルーツ 豆乳飲料	冬が言たさるくム にあわらの多う食 なててし言頭るル るててし言頭るル とみい脂むやこな あすまがいの白とこ あすまがいの白とこ つみす少まで子とお さす。なす。か、試 りし栄くが骨ら免し しい養、粗、疲あ たもが夕采レハ力れ 「の気ん養よを強 た、にバはうミ強 ら身なく満症ンや のがり質点の1貧 煮透まが。方2貧 つきす多時にや血 け通ねくには血予 」が、水骨にお携れ が、分の、特にが 食、を、多、く、な べ、を、健、く、含、な た、の、を、保、たい、煮、 く、を、し、た、め、余、す、 なり、の、ビ、菜、や、 ます、が、良、い、と、 ハ、リ、と、あ、ん、ど、な っ、D、す、こ、と、			
水分	紅茶	カフェオレ	ポカリスウェット				
おやつ	串団子	さつま芋ケーキ	南瓜プリン				