

# さわやか デイサービス

# 12月の献立

- メイン料理は **A B** から **1品**、小鉢は5品から **3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。
- 昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。

月

火

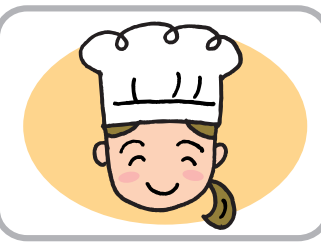
水

木

金

土

## 選択例



選べるドリンク  
(3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース



1

デザート付

- A 魚の胡麻味噌焼き
- B 豚肉と根菜のトマトシチュー
- ピーマンのえび塩和え 他4品
- 3時 ミニフルーツタルト

3

デザート付

- A 魚の揚げおろし
- B 豚しょうが焼き
- なすじゃこ炒め 他4品
- 3時 フルーツパイ

4

デザート付

- A 麻婆豆腐
- B 魚の照り焼き
- ピーマンの肉詰め 他4品
- 3時 柿入りゼリー

5

デザート付

- A 魚の酢豚風
- B チキンのマスタードロール焼き
- ごぼうの土佐煮 他4品
- 3時 みかんケーキ

6

デザート付

- A カレーライス
- B ビーフストロガノフ
- ほうれん草のチャンプルー 他4品
- 3時 ほかほかバナナ

7

デザート付

- A 魚のホイル焼き
- B 鶏肉とさつま芋の治部煮風
- 厚揚げのピザ風 他4品
- 3時 郷土おやつ

8

デザート付

- A 鶏の唐揚げ
- B 魚の香草パン粉焼き
- じゃがバター 他4品
- 3時 カスタードプリン

10

デザート付

- A 魚の中華風南蛮漬け
- B 豚バラとさつま芋の味噌煮
- 小松菜の煮浸し 他4品
- 3時 ぜんざい

11

デザート付

- A 魚の味噌焼き
- B クリームシチュー
- えび蒸し餃子 他4品
- 3時 スイートポテト

12

デザート付

- A きりたんぽ鍋風
- B 揚げ鶏の甘酢ソース
- アスパラのチーズ和え 他4品
- 3時 芋ようかん

13

デザート付

- A 魚のバター醤油焼き
- B 豚肉と茄子の照り煮
- 明太蒸し豆腐 他4品
- 3時 バナナ豆腐マフィン

14

デザート付

- A さつま芋コロケ
- B 小田巻蒸し
- 白菜の胡麻しそ和え 他4品
- 3時 郷土おやつ

15

デザート付

- A おでん
- B スパニッシュオムレツ
- 茄子と挽肉の重ね蒸し 他4品
- 3時 抹茶浮島ロール

17

デザート付

- A 魚と水菜のさっと煮
- B 人参の豚肉巻照り焼き
- レンコンの金平 他4品
- 3時 甘食

18

デザート付

- A 魚の味噌ダレ蒸し
- B 牛肉とかぼちゃの中華炒め
- 里芋の胡麻味噌煮 他4品
- 3時 ごま大福

19

デザート付

- A 豆腐ステーキ
- B アスパラと豚バラ肉の重ね煮
- 大根とカイワレの明太和え 他4品
- 3時 ヨーグルトムース

20

デザート付

- A 豚肉の竜田揚げ
- B ぶり大根
- 高野豆腐 他4品
- 3時 くずもち

21

デザート付

- A 魚のタルタル焼き
- B じゃが芋と鶏肉の和風ポトフ
- 大根と人参の金平 他4品
- 3時 郷土おやつ

22

デザート付

- A かぼちゃコロケ
- B 回鍋肉 [ホイコーロー]
- かぼちゃのおかか煮 他4品
- 3時 おやつレク

24

振替休日 デザート付

- A ローストチキン
- B 魚のクリーム煮
- ポークビーンズ 他4品
- 3時 お楽しみ!

25

デザート付

- A 魚とじゃが芋のトマトクリームシチュー
- B 豚肉と白菜の重ね蒸し
- インゲンの青のり炒め 他4品
- 3時 南瓜のパウンドケーキ

26

デザート付

- A 焼きそば
- B あんかけうどん
- 揚げだし長芋 他4品
- 3時 ガトーショコラ

27

デザート付

- A 魚の唐揚げ
- B 八宝菜
- 海老蒸し餃子 他4品
- 3時 リンゴとさつまいものヨーグルトケーキ

28

デザート付

- A 魚の煮付け
- B 鶏肉のマヨフリッター
- ラトウユ 他4品
- 3時 郷土おやつ

29

デザート付

- A 魚の味噌チーズ焼き
- B ハンバーグ
- さつま芋グラタン 他4品
- 3時 お楽しみ!