令和5年12月前半　献立表　　社会福祉法人　真寿会

風邪や体調不良が増えてくる季節になりました。
もしも、「風邪かな？」と思ったら？
＊休養と睡眠をとりましょう！
　菌やウイルスと戦うための体力の温存
＊栄養・水分補給をとりましょう！
　十分な水分や、たんぱく質・ビタミン類の豊富な食事を。
＊保温・保湿をしましょう！
　加湿器なども活用して、乾燥を防ぎましょう。
＊マスクの着用を！
　咳やくしゃみなどの症状がある人は、他の人に風邪を移さないよう注意が必要です。

					12月1日（金）	12月2日（土）	12月3日（日）
朝					卵雑炊 南瓜のそぼろ煮 フルーツ缶（洋梨）	クリームパン ウインナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツ（りんご）	ごはん ツナと野菜の炒め物 味噌汁 ふりかけ（かつお）
昼					赤飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 香の物（赤しその実漬け） 豚汁	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ごはん フライ二種盛り 　メンチカツ・エビフライ ジャーマンポテト フルーツ（キウイ） コンソメスープ
おやつ					ぶどうゼリー	カステラ	今川焼き
夕					ごはん チキン南蛮 えびとかぶのスープ煮 フルーツ（オレンジ） きゃらぶき	ごはん さばの生姜煮 牛肉と根菜の炒め物 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん あじの味噌焼き 豆腐チャンプル ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢和え フルーツ缶（マンゴー）

	12月4日（月）	12月5日（火）	12月6日（水）	12月7日（木）	12月8日（金）	12月9日（土）	12月10日（日）
朝	かに雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶（洋梨）	ごはん チンゲン菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ（しそ）	あんぱん 野菜とベーコンのポトフ 牛乳 フルーツ缶（マンゴー）	芋粥 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ缶（みかん）	鶏雑炊 千草焼き フルーツ缶（黄桃）	チョコパン ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのソテー 牛乳 フルーツ缶（白桃）	ごはん 厚揚げの揚げ出し風 おぼろ汁 ふりかけ（さけ）
昼	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 春菊とえのきのお浸し フルーツ（パイン） 味噌汁	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶（ミックス） 味噌汁	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ（キウイ） コンソメスープ	ごはん プルコギ ほうれん草のﾅﾑﾙ フルーツ缶（りんご） 中華スープ	ごはん 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 フルーツ缶（洋梨） 味噌汁	ビーフカレー たまごとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ フルーツカクテル 香の物（福神漬け）	ごはん 赤魚の揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ（パイン） 味噌汁
おやつ	黒糖饅頭	洋梨のタルト	ペアクリームワッフル	ウインナー蒸しパン	どら焼き	ソフトクレープ	赤メロンゼリー
夕	ごはん 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華ｻﾗﾀﾞ フルーツ缶（白桃）	ごはん しいらのﾄﾏﾄｿｰｽ アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の煮物 オクラの青じそ和え すまし汁	ごはん たらちり 里芋田楽 いんげんの和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 味噌汁	ごはん ポークソテー さつま芋と昆布の煮物 大根のゆかり和え 吉野汁	ごはん マトウダイの照り焼き ちくわとかぶの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ（オレンジ）	ごはん 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶（マンゴー） 香の物（きゅうり漬け）

	12月11日（月）	12月12日（火）	12月13日（水）	12月14日（木）	12月15日（金）		
朝	卵雑炊 ツナじゃが フルーツ缶（りんご）	ごはん ほうれん草の煮浸し 吉野汁 ふりかけ（たらこ）	クリームパン ﾁﾝｹﾞﾝ菜とツナのｿﾃｰ 牛乳 フルーツ缶（マンゴー）	中華雑炊 ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 フルーツ缶（白桃）	芋粥 野菜の炒め物 フルーツ（りんご）		
昼	ごはん 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶（洋梨） すまし汁	ごはん ほっけの塩焼き ﾋﾟｰﾏﾝの炒め煮 フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の和風炒め煮 大豆五目煮 フルーツ缶（パイン） 味噌汁	ごはん 厚揚げと海老の味噌炒め 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ごはん 鮭のつけ焼き 肉じゃが フルーツ缶（ミックス） 味噌汁		
おやつ	カステラ	ドームケーキ	抹茶ゼリー	和のパンケーキ	ウインナー蒸しパン		
夕	ごはん あじの漬け焼き かぼちゃの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆず醤油和え 豚汁	ごhなn 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ（オレンジ） 高菜漬け	ごはん 照り焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	ごはん 牛肉ときのこの中華炒め えび焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ（キウイ）	ごはん 鶏肉のゆず醤油ｿｰｽ しろなとちくわの煮浸し カリフラワーのサラダ 豚汁		

※献立は一部変更になる場合があります※