2023年12月　　入居者　　たましろの郷

	月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日	3日
朝					ジャムパン コンソメスープ（冬瓜・玉葱） ソーセージと野菜のソテー 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（あさり・長葱） かに風味の卵とじ ほうれん草のごま和え 牛乳	パン（白ﾊﾟﾝ・ﾁｮｺﾌﾞﾚｯﾄﾞ） シーフードクリームスープ ツナとスナップえんどうのサラダ フルーツ缶（パイン）
昼					ご飯（麦入り） 玉子スープ チキンソテーﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ ラタトゥイユ 豆乳プリン	ご飯（麦入り） コンソメスープ（白菜・ﾋﾟｰﾏﾝ） カレイのﾄﾏﾄﾁｰｽﾞ焼き パンプキンサラダ デザートムース（ぶどう）	ハヤシライス ミモザサラダ ヨーグルトババロア（ｷｳｲｿｰｽ）
夕					ご飯（麦入り） 中華スープ（ﾁﾝｹﾞﾝ菜・えのき） 八宝菜 春雨のだしポン酢サラダ ザーサイ漬	ご飯（麦入り） 味噌汁（キャベツ・かいわれ） 鶏つくねと野菜の甘酢炒め ごぼうの五目炒め フルーツ缶（白桃）	ご飯（麦入り） 味噌汁（白玉麩・ほうれん草） 助宗たらのたっぷり野菜あん がんもの炊き合わせ 漬物（青かっぱ）
	月	火	水	木	金	土	日
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（もやし・えのき） 巣ごもり卵 いんげんの二色浸し 牛乳	ロールパン（イチゴジャム） コーンポタージュ ウインナーと温野菜の盛り合わせ フルーツ缶（カクテル）	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・しめじ） 野菜炒め とろろ芋 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（じゃが芋・大根葉） 炒り卵 ちんげん菜とささみのお浸し 牛乳	パン（ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ・黒糖） ミネストローネ たまごサラダ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（かきたま・長葱） ソーセージ炒め キャベツの和え物 牛乳	パン（ﾚｰｽﾞﾝ・ｸﾘｰﾑ） カレー風味の具沢山スープ キャベツのサラダ 牛乳
昼	ご飯（麦入り） すまし汁（わかめ・長葱） 豚肉と野菜のさっぱり炒め ふろふき大根 カスタードワッフル	ご飯（麦入り） 中華スープ（白菜・わかめ） 卵と海老のチリソースがけ焼売 フルーツ杏仁	エビ＆オニオンピラフ さつま芋のクリームシチュー 大根サラダ リンゴゼリー	肉うどん トマトの青じそ風味 プリン	海鮮かき揚げ丼 味噌汁（豆腐・かいわれ） 煮しめ わかめの三杯酢	ご飯（麦入り） すまし汁（花麩・みつ葉） 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 南瓜いとこ煮 小松菜の磯和え	ミートスパゲティ コンソメスープ（ｾﾛﾘ・人参） カラフル野菜のマリネ アロエヨーグルト
夕	ご飯（麦入り） 味噌汁（あさり・小松菜） さわらのみりん漬け焼き ひじきの煮物 枝豆豆腐	ご飯（麦入り） すまし汁（はんぺん・みつ葉） 鶏肉の味噌漬け焼き 厚揚げの含め煮 フルーツ（オレンジ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（油揚げ・たまねぎ） 和風ミートローフ れんこんのピリ辛炒め フルーツ缶（黄桃）	ご飯（麦入り） 味噌汁（もやし・いんげん） ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ・ﾋﾟｰﾏﾝ肉詰めﾌﾗｲ きのこの白和え 漬物（つぼ漬）	ご飯（麦入り） ほうれん草のスープ チキンピカタ 盛り合わせサラダ フルーツ（バナナ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・舞茸） あじの塩麹焼き 焼きビーフン フルーツ（りんご）	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・油揚げ） 豚肉のごま風味焼き 大根と椎茸の塩金平 漬物（しば漬）
	月	火	水	木	金	土	日
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（えのき・玉葱） 竹輪と野菜の炒め物 納豆 牛乳	ロールパン（アプリコット） コーヒー牛乳 オムレツ フルーツ（バナナ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（小松菜・油揚げ） 肉じゃが いんげんの和え物 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・大根葉） 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳	二色パン（ﾁｮｺ・ｸﾘｰﾑ） 白菜のスープ ツナと野菜のバターソテー フルーツ缶（パイン）	ご飯（麦入り） 味噌汁（南瓜・玉葱） お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 牛乳	ロールパン（ピーナッツ） 鶏ひき肉のクリーム煮 ビーンズサラダ フルーツ缶（みかん）
昼	あんかけ焼きそば 中華スープ（もやし・人参・ﾆﾗ） 春巻き フルーツ（パイン）	バターライス 豚肉のトマト煮込み パンプキンサラダ はちみつりんごヨーグルト	あさりの具沢山卵とじ丼 味噌汁（大根・おくら） 厚揚げの生姜醤油 抹茶プリン	ご飯（麦入り） すまし汁（白玉麩・みつ葉） 鶏肉のコーンマヨ焼 切り昆布とたけのこの煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ	鮭と玉子の混ぜご飯 味噌汁（ほうれん草・しめじ） しんじょうの炊き合わせ うずら豆	ご飯（麦入り） ポタージュ タンドリーチキン ポパイソテー フレンチサラダ	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・ｷﾇｻﾔ） タラの明太マヨネーズ焼 さつま芋のﾊﾞﾀｰソテー オクラのなめたけ和え
夕	ご飯（麦入り） コンソメスープ（冬瓜・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ） チキンステーキ玉葱ソース 茄子とベーコンのソテー フルーツ缶（カクテル）	ご飯（麦入り） 味噌汁（小町麩・青ねぎ） さわらの山椒焼き 大豆の炒り煮 ささみのおろし和え	ご飯（麦入り） 味噌汁（茄子・わかめ） つくねの葱塩だれ 五目金平ごぼう 三色豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（さつまいも・舞茸） あぶらかれいの薬味醤油 ピーマンと豚肉の炒め物 フルーツ（オレンジ）	ご飯（麦入り） 中華コーンスープ 麻婆豆腐 餃子 三色ナムル	ご飯（麦入り） 味噌汁（卵・かいわれ） さばの塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 フルーツ（キウイ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（里芋・長葱） 豚肉の甘辛炒め ちんげん菜のさっと煮 卵豆腐
	月	火	水	木	金	土	日
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（玉葱・しめじ） 鶏肉と芋の煮物 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	パン（白ﾊﾟﾝ・ﾁｮｺﾌﾞﾚｯﾄﾞ） なすのスープ スクランブルエッグ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（青梗菜・長葱） 高野豆腐の卵とじ 温野菜サラダ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（玉葱・人参） チーズ入り巣ごもり卵 ブロッコリーの辛子和え 牛乳	パン（ﾚｰｽﾞﾝ・ｸﾘｰﾑ） カレー風味のスープ ソーセージと卵のソテー 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（茄子・人参） 千草焼き フルーツ缶（パイン） 牛乳	ロールパン（マーマレード） ポタージュ ベーコンチーズスクランブル フルーツ缶（カクテル）
昼	ご飯（麦入り） 味噌汁（なめこ・小松菜） 豆腐ハンバーグ　ポン酢だれ ひじきの煮物 スナップえんどうのおかか和え	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのツナマヨ和え ゼリー入りフルーツポンチ	ライス マカロニスープ チキンのバーベキューソース コーンサラダ ヨーグルト（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｿｰｽ）	【誕生日会】 握り寿司 すまし汁（花麩・三つ葉） 浅漬け	しらすと高菜のチャーハン 中華スープ（春雨・木耳） 豚ニラ炒め マンゴープリン	ケチャップライス 野菜スープ 白身魚とポテトのグラタン フルーツ（オレンジ）	ほうとう風うどん 長芋のオクラ和え グレープゼリー
夕	ご飯（麦入り） 味噌汁（白玉麩・かいわれ） サワラの磯辺揚げ れんこんの塩炒め フルーツ（バナナ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（あさり・豆腐） 豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物	ご飯（麦入り） すまし汁（そうめん・みつ葉） あじの醤油麹焼き 大根の肉味噌がけ フルーツ（パイン）	ご飯（麦入り） 中華スープ（ﾁﾝｹﾞﾝ菜・えのき） 豚キムチ炒め 変わり冷奴 フルーツ（りんご）	【冬至】 ご飯（麦入り） 味噌汁（庄内麩・かいわれ） 鶏肉の照り焼き 鯛つみれと南瓜の炊き合せ 柚子和え	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・もやし） 肉豆腐 里芋の和風マヨネーズ焼き 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） すまし汁（花麩・長葱） さわらのもろみ味噌焼き 蓮根の山椒風味炒め わさび豆腐
	月	火	水	木	金	土	日
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（大根・いんげん） 豚肉と野菜の炒め物 ちんげん菜のごま和え 牛乳	ジャムパン コンソメスープ（ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ） ハムエッグ フルーツ缶（黄桃）	ご飯（麦入り） 味噌汁（かぶ・人参） はんぺんの卵とじ スナップえんどうののり浸し 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（冬瓜・大根葉） 野菜のツナ炒め 小松菜としめじの和え物 牛乳	ロールパン（イチゴジャム） キャベツのクリームスープ ポパイスクランブルエッグ フルーツ（バナナ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・玉葱） さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 牛乳	パン（ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ・黒糖） ミネストローネ風スープ 巣ごもり卵 牛乳
昼	【クリスマスメニュー】 バターライス オニオンスープ ビーフシチュー シーザーサラダ 2色ロールケーキ	ライス グリンピースポタージュ サーモンフライトマトソース シュリンプサラダ 白ワインゼリー	ご飯（麦入り） 味噌汁（里芋・青ねぎ） ﾎﾟｰｸｿﾃｰﾏｽﾀｰﾄﾞ風味ソース 切干大根の炒め煮 ほうれん草の生姜和え	チキンカレー かにかまサラダ エクレア	ご飯（麦入り） すまし汁（わかめ・そうめん） さばの味噌煮 白滝の真砂炒め 素材香るごま豆腐	ご飯（麦入り） 野菜の旨味スープ チキン南蛮 三色野菜のマリネ りんごヨーグルト	ご飯（麦入り） すまし汁（花麩・かいわれ） 豚肉の塩だれ焼き ちんげん菜とツナのさっと煮 大根のしその実和え
夕	ご飯（麦入り） おでん キャベツの明太炒め 胡瓜のしそ漬け オレンジゼリー	ご飯（麦入り） 味噌汁（白菜・エリンギ） 豚肉の香味炒め 里芋の煮っころがし 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） 中華スープ（もやし・かいわれ） 白身魚の中華蒸しえのきあん ビーフンソテー 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・油揚げ） あじの幽庵焼き 大豆五目煮 フルーツ（キウイ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・なめこ） チキンロースの和風玉ねぎソース 筍の土佐煮 三色豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（もやし・人参） 助宗たらのグリル　バター醤油 茄子とがんもの含め煮 うずら豆	【大晦日】 年越しそば 天ぷら盛り合わせ フルーツ（みかん）