

平成30年12月（前半）

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
 						1 まぜご飯 さつまいものレモン煮 青菜とキノコのお浸し 味噌汁 フルーツ
2	3	4	5	6	7そば打ち	8
	まぜご飯 さつまいものレモン煮 青菜とキノコのお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 味噌煮 青菜とササミのゴマ酢和え すまし汁 香の物	ごはん ささみの味噌カツ マカロニサラダ すまし汁 香の物	ごはん ささみの味噌カツ マカロニサラダ すまし汁 香の物	手打ちそば 出し巻卵 人参のじゃこ煮 青菜のゴマ和え フルーツ	ごはん 味噌煮 青菜とササミのゴマ酢和え すまし汁 香の物
9	10	11	12	13誕生会	14誕生会	15
	ごはん 鶏肉の中華風焼き ピーマンのおかか和え 大根の中華スープ 香の物	ごはん 鶏肉の中華風焼き ピーマンのおかか和え 大根の中華スープ 香の物	ごはん 塩鯖 青菜のおろし和え 角麩と椎茸の煮物 すまし汁 香の物	赤飯 ブリの照り焼き 里芋の白煮 春菊のゴマ和え 吸い物 フルーツ	赤飯 ブリの照り焼き 里芋の白煮 春菊のゴマ和え 吸い物 フルーツ	ごはん 塩鯖 青菜のおろし和え 角麩と椎茸の煮物 すまし汁 香の物

平成30年12月（後半）

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 かき玉汁 香の物	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 かき玉汁 香の物	わかめごはん 豚肉とがんもの煮物 柿なます のっぺい汁	わかめごはん 豚肉とがんもの煮物 柿なます のっぺい汁	ごはん 鮭の北海焼き さつま揚げの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 香の物	ごはん 鮭の北海焼き さつま揚げの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 香の物
23	24	25	26	27	28	29
	おにぎり パン ローストチキン ポテトサラダ オニオンスープ フルーツポンチ	おにぎり パン ローストチキン ポテトサラダ オニオンスープ フルーツポンチ	ごはん すき焼き かぶの甘酢漬け フルーツ	ごはん すき焼き かぶの甘酢漬け フルーツ	親子丼 ほうれん草のゴマ和え じゃが芋の煮物 味噌汁 フルーツ	年越しそば ほうれん草の卵とし 煮豆 フルーツ
30	31	風が冷たくなりいよいよ冬がやってくる12月。皆さん体調はいかがですか？空気が乾燥する為、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる季節でもあります。予防にはこまめに手洗い・うがい・水分補給をすることが重要です。免疫力をあげる為に栄養のある食事を摂って、風邪に負けない体作りをしていきましょう。今月はクリスマス会や年末お楽しみ会も企画していますのでどうぞお楽しみに！皆さんで元気に新しい年を迎えましょうね！！				
		※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。				