平成30年12月(前半)

名東パラダイス献立表

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

平成30年12月(後半)

名東パラダイス献立表

半 风	平成30年12月(後半) 名東パラダイス献立								
	月	火	水	木	金	土			
16	17	18	19	20	21	22			
	ごはん	ごはん	わかめごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん			
	鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	豚肉とがんもの煮物	豚肉とがんもの煮物	鮭の北海焼き	鮭の北海焼き			
	切干大根の煮物	切干大根の煮物	柿なます	柿なます	さつま揚げの炒め物	さつま揚げの炒め物			
	かき玉汁	かき玉汁	のっぺい汁	のっぺい汁	春雨の酢の物	春雨の酢の物			
	香の物	香の物			すまし汁	すまし汁			
					香の物	香の物			
23	24	25	26	27	28	29			
	おにぎり パン	おにぎり パン	ごはん	ごはん	親子丼	年越しそば			
	ローストチキン	ローストチキン	すき焼き	すき焼き	ほうれん草のゴマ和え	ほうれん草の卵とじ			
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	かぶの甘酢漬け	かぶの甘酢漬け	じゃが芋の煮物	煮豆			
	オニオンスープ	オニオンスープ	フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ			
	フルーツポンチ	フルーツポンチ			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。