

令和元年12月

(前半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 誕生会	6 誕生会	7 誕生会
	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	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	赤飯 ブリの照り焼き 大根の柚子煮 春菊のゴマ和え 吸い物 果物	海鮮ちらし 里芋の白煮 吸い物 果物	海鮮ちらし 里芋の白煮 吸い物 果物
8	9	10	11	12	13	14
	ごはん 鯖の塩焼き 青菜のおろし和え 角麩と椎茸の煮物 すまし汁 香の物	ごはん 鯖の塩焼き 青菜のおろし和え 角麩と椎茸の煮物 すまし汁 香の物	かやくご飯 さつまいものレモン煮 青菜ときのこのお浸し 味噌汁 果物	かやくご飯 さつまいものレモン煮 青菜ときのこのお浸し 味噌汁 果物	ごはん 鶏肉の中華風焼き ピーマンのおかか和え 冬瓜の中華スープ 香の物	ごはん 鶏肉の中華風焼き ピーマンのおかか和え 冬瓜の中華スープ 香の物
15	16	17	18	19	20	21
	わかめごはん 豚肉と厚揚げの煮物 柿なます のっぺい汁 果物	わかめごはん 豚肉と厚揚げの煮物 柿なます のっぺい汁 果物	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 かき玉汁 香の物 果物	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 かき玉汁 香の物 果物	親子丼 もやしと胡瓜のナムル かぼちゃの煮物 味噌汁 果物	親子丼 もやしと胡瓜のナムル かぼちゃの煮物 味噌汁 果物

令和元年12月

(後半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土	
22	23	24	25	26	27	28	
	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	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 デザート	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 デザート	ごはん すき焼き かぶの甘酢漬け 果物	ごはん すき焼き かぶの甘酢漬け 果物	年越しそば ほうれん草の卵とし 大根なます 果物	
29	30	31					
	お休み	お休み					
		<p>冷たい風が吹き、寒さもだんだん厳しくなってきましたね。                      これからの季節は空気が乾燥する為、風邪やインフルエンザに                      かかりやすくなります。手洗い・うがいをし、栄養のある                      美味しい物を食べて冬に負けない体作りをしましょう。                      皆さんで元気に新しい年を迎えましょうね！</p>					

※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。



