



# 厨房物語



私、寒いのが苦手です。朝は布団から抜け出すまでにだいぶ時間を要している今日この頃。これからもっと寒くなるので、たくさん食べてお腹に脂肪を蓄えているところです。あっ！…これ前からだ！去年も言ってた！そして去年より増える～

## 令和3年12月 デイケア(通所リハビリテーション)予定献立

日	曜	行事	予定献立	おやつ
1	水		キムタクご飯・すまし汁・みそごぼう・ちんげん菜のごま和え・ヤクルト	ポテトチップス
2	木		チキンカレー・コールスローサラダ・洋梨缶・マカロニサラダ	キャラメルロール
3	金		あんこうの唐揚げおろしポン酢・もやしチャンプルー・さつま芋サラダのり佃煮	ペアシュークリーム
4	土		お休み	
5	日		お休み	
6	月		鮭の白煮・大根の油炒め・玉ねぎとなめ茸の和え物・ヨーグルト	イチゴミルクロール
7	火		エビピラフ・コーンスープ・生野菜サラダ・白桃缶・タマゴサラダ	水ようかん
8	水	選択食	A: 鯖の塩焼き・ふろふき大根・春雨のイタリアンサラダ・パン缶 B: パンの盛り合わせ・クラムチャウダー・春雨のイタリアンサラダ・パン缶	フルーチェ(いちご)
9	木		豚肉の生姜焼き・ふきの煮物・青しそ豆腐・スパゲティサラダ	小倉抹茶
10	金		たらのみそ焼き・もやしとにらの炒め・きゅうりの味よし和え・しそひじき	スイスロール
11	土		お休み	
12	日		お休み	
13	月		エビとホタテのシチュー・ブロッコリーサラダ・黄桃缶・春雨サラダ	さつま芋ロール
14	火		肉汁うどん・なすの田楽・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ	牛乳かん
15	水		牛丼・きんぴらごぼう・かぶおろしのなめこ和え・ジョア	はちみつマドレーヌ
16	木		さんまのマリネのせ・キノコとブロッコリーの炒め・和風白菜サラダ ヤクルト	お好みおやつ
17	金		豚汁・鯖の照焼(小)・山東菜の和え物・りんごシロップ漬	チップスター
18	土		お休み	
19	日		お休み	
20	月		鮭のなかおち野菜カツ・人参しりしり・めかぶ酢・ごま豆腐	フルーチェ(オレンジ)
21	火	食命人レシピ	鶏ももソテーのアップルソースがけ・きのことおろしの醤油糀煮 白菜とツナのピリ辛和え・野菜ジュース	コーヒーゼリー
22	水		赤魚のみりん焼き・かぼちゃの甘煮・オクラの白だし和え 豆と根菜のサラダ	和菓子 ゆず
23	木		煮込みハンバーグ・セロリのソテー・サウザンサラダ・ヤクルト	水ようかん(芋)
24	金		ピラフ・コンソメスープ・グリルチキンプレート・チョコロール 野菜ジュース	和菓子クリスマス
25	土		お休み	
26	日		お休み	
27	月		チーズチキン大葉巻き・煮豆・中華くらげの和え物 カリフラワーのゆかり和え	スイスロール
28	火		鯖の味噌煮・白菜とかまぼこの炒め煮・ところ天サラダ・ヤクルト	栗のケーキ
29	水		肉じゃが・卵みそ・もずく酢・8種の彩りサラダ	杏仁豆腐
30	木		ハヤシライス・コールスローサラダ・みかん缶・さつま芋サラダ	カスタードロール
31	金	大みそか	お休み	



※普段は全ての日にみそ汁と漬物がついています。止むを得ず変更する場合がありますがご了承下さい。

今年1年ありがとうございました。来年もニューライフ芙蓉をよろしくお願い致します。

