



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・パイン缶 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・パイン缶 | 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。

