

12月の献立表(令和2年)

2020年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 牛肉の甘辛焼き カリフラワーとウィンナーの煮物 厚揚げのそぼろあん ちんげん菜と人参のお浸し しば漬け 味噌汁 541キロカロリー	2 ぶり煮付け 人参煮・くり豆 ひじきの煮物 鶏ごぼう 広島菜漬け 味噌汁 584キロカロリー	3 若鶏から揚げ キャベツと人参炒め ツナの梅風味パスタ 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ・味噌汁 578キロカロリー	4 ほき西京焼き ジャンボ肉団子 高野豆腐と野菜の煮物 わさび菜お浸し 華かまぼこ・しそ昆布 味噌汁 547キロカロリー	5 酢豚 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ブロccoliのかにかまあんかけ 小魚の佃煮 胡瓜漬け 味噌汁 506キロカロリー
7 豚肉と木耳の炒り卵 枝豆と魚すり身団子 ラトウイユ 切昆布と油揚げのおかか煮 赤かぶ漬け 味噌汁 573キロカロリー	8 秋鮭塩焼き 青菜ピーナツツ和え 鶏肉と野菜のいなり巻 ささがききんぴらごぼう 焼きそば・あみ佃煮 味噌汁 551キロカロリー	9 トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し キャベツのコンソメ煮 かにかま入り玉子 大根の漬物・味噌汁 554キロカロリー	10 かつおの煮付け 人参煮・小豆煮 たらこポテトサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ はりはり漬け 味噌汁 548キロカロリー	11 牛ごぼう マカロニのクリーム煮 蒸し鶏のごまだれ和え 片口いわし浅炊き 広島菜漬け 味噌汁 576キロカロリー	12 白糸だらの照焼き ちんげん菜のお浸し さつま芋煮・おかか昆布 畑のお肉の旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 味噌汁 516キロカロリー
14 赤魚塩焼き 蓮根の甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 かにかまサラダ・くるみ味噌 味噌汁 545キロカロリー	15 豚ロース焼の生姜風味 コールスローサラダ 厚焼き玉子 大豆ちりめん ザーサイ炒め 味噌汁 598キロカロリー	16 さば田楽みそ焼き 蓮根そぼろ 厚揚げと隠元の煮物 おくらのおかか和え 花形人参・白菜漬け 味噌汁 597キロカロリー	17 肉じゃが スクランブルエッグ 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがききんぴらごぼう 大根の漬物 味噌汁 565キロカロリー	18 にしんのみぞれ煮 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め モロヘイヤの辛子和え 人参煮・やわらか茎わかめ 味噌汁 569キロカロリー	19 チキンミートローフ ほうれん草コーンバター ポテトとウィンナー 黒豆 生姜の甘辛煮 味噌汁 566キロカロリー
21 牛肉アスパラオysterソース 豆サラダ さつま揚げと野菜の煮物 ツナとほうれん草の和え物 しば漬け 味噌汁 532キロカロリー	22 えびカツ ペンネのカレークリーム 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ 刻みたくあん 味噌汁 569キロカロリー	23 豚肉のみぞれがけ ささげのごま和え がんもと野菜の含め煮 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 522キロカロリー	24 ながめばる白醤油風味焼き 蓮根の甘酢漬け 畑のお肉しぐれ煮・豆ひじき 茄子と挽肉の味噌炒め ちんげん菜と人参のお浸し 味噌汁 524キロカロリー	25 鶏の照り焼き ポテトサラダ キャベツのコンソメ煮 くり豆 野沢菜漬け 味噌汁 609キロカロリー	26 あじ西京焼き ミートソーススパゲティ 梅入りささみフライ ほうれん草のごま和え 花形人参・はりはり漬け 味噌汁 593キロカロリー
28 いかフライ パンプキンサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 ひと口照り焼きチキン 高菜ちりめん 味噌汁 630キロカロリー	年末年始休業日  12/29(火)~1/3(日)まで、お休みです。 年末年始の冷え込みには気を付けて コロナやインフルエンザにかからないように 食事・睡眠・排泄とリズムを取って過ごしましょうね。				

12月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 おやゆび姫 来演	2 冬の壁画 カラオケ グループリハビリ	3 書道 カラオケ グループリハビリ	4 ハンドマッサージ カラオケ グループリハビリ	5 おやじの会 歌唱・手品 来演
7 冬の壁画 カラオケ グループリハビリ	8 水彩画 カラオケ グループリハビリ	9 書道 カラオケ 音楽療法	ザ・たんぽぽ 大正琴 来演		
 クリスマス会 		16 工作(お正月飾り) カラオケ グループリハビリ	17 工作(お正月飾り) カラオケ グループリハビリ	18 水彩画 カラオケ グループリハビリ	19 水彩画 カラオケ グループリハビリ
リラックスの日 散髪・足湯・マッサージ などなど			24 ハンドマッサージ 映画鑑賞 音楽療法	25 水彩画 カラオケ グループリハビリ	26 ハンドマッサージ 映画鑑賞 グループリハビリ
28 カラオケ グループリハビリ	年末休業日 年末年始のお休みは12月29日から1月3日です				

表のクイズの答え…「干支」がかくれています。ねぎ→「子」、後ろ→「丑」、トライ→「寅」、うり→「卯」、立つ→「辰」、みみ→「巳」でした。

