






いほいの里 12月予定献立表



1 月	ラーメン・ショーロンポー・からし和え・ゼリー	16 火	食パン（ジャム）・鶏デミソース・トマトサラダ 果物・牛乳・スープ
2 火	ごはん・五目豆腐・韓国風サラダ・海苔和え スープ	17 水	焼きそば・春巻・あっさりつけ・ゼリー・スープ
3 水	食パン（ジャム）・コロッケ・コーンサラダ フルーツヨーグルト・ジュース・スープ	18 木	ごはん・魚の旨煮・いり豆腐・わさび和え 味噌汁
4 木	肉うどん・揚げ物・華風和え・プリン	19 金	食パン（ジャム）・豚肉ピリ辛焼・コロッケ ジュース・ミネストローネ
5 金	ごはん・麻婆茄子・ごま風味和え・玉子焼 ワカメスープ	20 土	カレーうどん・きのこサラダ・揚げ物・デザート
6 土	ごはん・豆腐のあんかけ・ひじき煮・味噌汁 山椒醤油和え	21 日	お休み 
7 日	お休み 	22 月	山菜うどん・ハムサラダ・天ぷら・プリン
8 月	食パン（ジャム）・野菜スープ煮・揚げ物・牛乳 コーヒゼリー	23 火	食パン（ジャム）・オムレツ・大根サラダ ゼリー・ジュース
9 火	ケチャップスパゲティ・高野サラダ・揚げ物 デザート・スープ	24 水	ごはん・味噌おでん・玉子焼き・おひたし 清汁
10 水	ごはん・治部煮・インゲンの肉巻き・かき玉汁 芋きんとん	25 木	★ お楽しみ献立 : クリスマスランチ ★ サンドイッチ・シチュー・サラダ・鶏唐揚げ・ケーキ・ジュース
11 木	食パン（ジャム）・チキンソテー・ツナサラダ フルーツヨーグルト・ジュース・クラムチャウダー	26 金	きつねきしめん・長いもサラダ・揚げ物・ヨーグルト
12 金	味噌噌きしめん・シーフードサラダ・プリン オープン焼	27 土	カレーライス・レタスサラダ・フルーツポンチ エビフリッター
13 土	お休み	28 日	お休み
14 日	お休み 	29 月	お休み
15 月	鮭スープ飯・ごまマヨネーズ和え・ポテトフライ ヨーグルト	30 火	お休み
★ 冬至 ★ 二十四節気のひとつで、1年で最も昼間が短くなる日で、 冬至には邪気を払い、無病息災を祈る意味を込めて 柚子湯に入ったり、南瓜を食べたりします。		31 水	お休み 