



# いほりの里 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	ショ 食パン (ジャム)・鶏デミソース・トマトサラダ クダモノ 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	ヤキ 焼そば・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・サカナ ウマニ 味噌汁
4 木	ニク 肉うどん・揚物・華風和え・プリン	19 金	ショ 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・揚物・デザート
6 土	ごはん・豆腐のあんかけ・ひじき煮・味噌汁 サンショウ・ショウガ・山椒醤油和え	21 日	ヤス お休み
7 日	お休み	22 月	サンサイ 山菜うどん・ハムサラダ・天ぷら・プリン
8 月	ショ 食パン (ジャム)・野菜スープ煮・揚物・牛乳 コーヒーゼリー	23 火	ショ 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・揚物 デザート・スープ	24 水	ごはん・ミソ 味噌おでん・玉子焼き・おひたし キヨシル 清汁
10 水	ごはん・治部煮・イングンの肉巻き・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・鶏肝焼げ・ケーキ・ジュース
11 木	ショ 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・揚物・ヨーグルト
12 金	ミソ 味噌きしめん・シーフードサラダ・プリン オープンヤ 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	ヤス お休み	28 日	ヤス お休み
14 日	ヤス お休み	29 月	ヤス お休み
15 月	サケ 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	ヤス お休み
二十四節気のひとつで、1年で最も昼間が短くなる日です 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	ヤス お休み