

# ヒューマンライフケア かすが 12月献立表

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
<b>休み</b>	鶏の唐揚げ香味ソース 千ゲン菜の炒め煮 春雨とフロッキーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮	赤魚の生姜煮 茄子とかぼちゃの煮物 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花	鮭のバター醤油焼き ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ	オムレツのミートソースかけ フロッキーのバター醤油風味 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	さわらの西京焼き 青菜の中華和え 豚肉と彩りピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の煮物	豚肉のみぞれかけ 豆腐とわかめのポン酢あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え たまご焼き
7	8	9	10	11	12	13
<b>休み</b>	チキンの香草焼きトマトソース じゃが芋のそぼろあんかけ コールスローサラダ 小松菜のお浸し	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの出汁風味 豚肉と野菜の味噌あん ポテトサラダ	豚肉とピーマンのオイスターソース 厚揚げの野菜あんかけ 挽肉入り野菜炒め 枝豆の和風あん	鱈のチーズパン粉焼き 枝豆入りスクランブルエッグ フロッキーとじゃが芋のトマトソース煮 青菜とコーンのソテー	鶏肉のネギ味噌かけ ピーマンとしらすの和え物 和風ポテトサラダ カニカマの卵とじ	赤魚のみりん焼き 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め
14	15	16	17	18	19	20
<b>休み</b>	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草ときくらげの中華和え	牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え ひじき煮	白身魚のマヨネーズ焼き いんげんの生姜醤油和え キャベツとウインナーの炒め物 ひじきの煮物	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ フロッキーのカニ風味あんかけ	カレーのカレークリームかけ 枝豆の和風あん ほうれん草と挽肉の炒め物 揚げ茄子のトマトソース	ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ
21	22	23	24	25	26	27
<b>休み</b>	豚大根 かぼちゃの煮物 フロッキーの和風ピリ辛和え 卵の花	さほの塩焼き かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮	牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんと油揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	かつおの胡麻あんかけ キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 若竹煮	チキンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	白身魚のムニエル 菜の花のコンソメ煮 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え
28	29	30	31	1	2	3
<b>休み</b>	さわらのトマトソース 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウインナーの炒め物 枝豆とコーンの和え物	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 豚肉と豆のトマトソース ほうれん草の炒め物				