



12月

・仕入れ状況によりメニューが変更になる場合がございます。
・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

はあむふるあたご

デイサービスセンターさかえ

日

月

火

水

木

金

土

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。皆様にとって今年はどんな年だったでしょうか？新しい年もまた、良い年にしたいですね。風邪やインフルエンザの流行期もあります。バランスのとれた食事をすることも予防に繋がります。
今年の冬至は12月22日。冬至とは、1年で最も日が短く、太陽が生まれ変わると考えるため、運が上昇してくる日とされています。
ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、新年度も元気に迎えたいものですね！



	3 大安 ごはん 味噌汁 ハムカツ 切り干し大根の煮物 フレンチサラダ	4 赤口 ごはん 味噌汁 サーモンの味噌焼き ポテトサラダ 黒豆	5 先勝 ごはん 味噌汁 かぼちゃコロッケ 大根のそぼろ煮 酢の物	6 友引 ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 キヤベツのおかか和え 茄子の揚げ浸し	7 大安 ごはん 味噌汁 赤魚の煮つけ 五目豆腐 もやしのナムル	1 ごはん 味噌汁 アジフライ もやしとハムのサラダ 肉団子
	9 先勝 10 友引 ごはん 味噌汁 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ かぼちゃサラダ	11 先負 ごはん 味噌汁 野菜の甘酢炒め 麸の煮物 おくらのおかか和え	12 ごはん 仏滅 豚汁 秋刀魚の油ろしがけ じゃがいもとベーコンの炒め物 漬物	13 ハヤシライス 大安 味噌汁 たまごサラダ 煮豆	14 赤口 チャーハン わかめスープ 餃子 漬物	15 ごはん 先負 味噌汁 鶏のねぎソースがけ 揚げじゃが なめたけ和え
	16 友引 17 先負 ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 ポーク焼売 いんげんの胡麻和え	18 仏滅 カレーライス 味噌汁 打ち豆入り煮菜 サラダ	19 大安 ゆかりごはん 味噌汁 肉豆腐 ひじきの煮物 ツナマヨ和え	20 赤口 ごはん 味噌汁 八宝菜 厚焼き玉子 ほうれん草の胡麻和え	21 先勝 ごはん 味噌汁 チーズオムレツ 里芋の煮物 なめたけ和え	22 ごはん 多室 友引 味噌汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ 南瓜のいとこ煮
	23 天皇誕生日 先負 24 振替休日 仏滅 クリスマス メニュー	25 大安 クリスマス メニュー ケーキ バイキング	26 赤口 ごはん 味噌汁 クラムチャウダー 小松菜の煮浸し えび焼壳	27 先勝 ごはん ポトフ 揚げ出し豆腐 ツナサラダ	28 ごはん 友引 お吸い物 麸と法蓮草のクリーム煮 もやしの梅あえ えび茶巾	29 ごはん 先負 味噌汁 ロールキャベツ 中華サラダ 金時豆
	30 仏滅 31 大安 いなり寿司 年越しそば から揚げ のつpe ごま和え		 11月の献立です おやつレクの様子			