

昼食献立表

2023年

12月1日～12月30日

行事食

25日 クリスマス

1日（金）

スタミナ炒め

じゃが芋明太

クラゲの酢の物

しめじの味噌汁

御飯

2日（土）	3日（日）	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）
魚の磯辺焼き	オムレツ	魚の竜田揚げ	豚の味噌焼き	牛肉のおろし煮	魚のソテー
レンコンのきんぴら	ちくわと昆布の煮物	市松煮	ひじきと大豆の煮物	かぼちゃのきんぴら	じゃこじゃが
切干と菜の花のサラダ	チョレギサラダ	チンゲン菜のゴマ酢和え	カリフラワーの甘酢	海藻サラダ	ブロッコリーの梅おかつ和え
ワカメの味噌汁	コンソメスープ	ナスの味噌汁	すまし汁	豆腐の味噌汁	大根の味噌汁
御飯	ピース御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

8日（金）	9日（土）	10日（日）	11日（月）	12日（火）	13日（水）
魚の生姜煮	とり天	魚の西京焼き	チキンカツ	魚と大根の煮付け	鶏のハニーマスタード焼き
白菜の中華炒め	チャプチェ風	炒り豆腐	明太子スパゲッティ	キャベツの生姜炒め	ひじき煮
茶そばサラダ	青菜と桜エビのお浸し	ナムル	トマトのマリネ	人参とワカメの酢の物	ポテトサラダ
エノキの味噌汁	じゃが芋の味噌汁	ワカメスープ	すまし汁	なめこの味噌汁	ニラの味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

14日（木）	15日（金）	16日（土）	17日（日）	18日（月）	19日（火）
麻婆豆腐	魚のカレームニエル	ガリバタ鶏	ミートローフ	魚のあんかけ	魚のピカタ
ピーマンとじゃが芋のオイスター炒め	ナス田楽	ビーフン	ブロッコリーのカレーマヨ炒め	小松菜とちくわの炒め煮	チリコンカン
ツナサラダ	もやしとハムのサラダ	辛子和え	マカロニサラダ	梅肉和え	ゴマ和え
中華スープ	かき玉汁	麩の味噌汁	コンソメスープ	もやしの味噌汁	さつま芋の味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

20日（水）	21日（木）	22日（金）	23日（土）	24日（日）	25日（月）
ポークチャップ	お好み焼き	魚のおろし煮	豚肉と厚揚げのカレー炒め	味噌カツ	帆立のクリーム煮
白菜とツナの煮浸し	がんも煮	ニラ玉	人参しりしり	糸コンのタラコ炒め	唐揚げ
ミモザサラダ	エノキと菜の花の和え物	レンコンのサラダ	桜エビの酢の物	ブロッコリーサラダ	ピーナッツ和え
かき玉汁	大根の味噌汁	豆腐の味噌汁	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ
御飯	混ぜ御飯	御飯	御飯	御飯	ピース御飯

26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）
魚の甘酢あんかけ	ごま揚げ鶏の香味ソース	魚の幽庵焼き	三色丼	エビフライ
青菜と厚揚げの炒め物	ナポリ風スパゲッティ	大学芋	揚げ出し豆腐	ふろふき大根
春雨の辛子マヨサラダ	オクラとなめ茸の和え物	源平なます	ぬた和え	オクラとお豆のサラダ
大根の味噌汁	すまし汁	かき玉汁	すまし汁	厚揚げの味噌汁
御飯	御飯	御飯	フルーツ寒天	御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。
昼食は午後2時までにお召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス
TEL 255-2005