



# PFC藤の里 12月



	令和5年11月27日	令和5年11月28日	令和5年11月29日	令和5年11月30日	令和5年12月1日	令和5年12月2日	令和5年12月3日
<b>朝</b>	ごはん、みそ汁 厚焼き玉子、五目煮 マカロニサラダ たいみそ	ごはん、みそ汁 鶏肉の野菜巻き ひじきの煮物 からし和え、梅干し	ごはん、みそ汁 厚揚げの煮物 野菜炒め 佃煮(しそ昆布)	麦飯、みそ汁 えび焼売、冬瓜の煮物 ほうれん草ソテー のり佃煮	麦飯、みそ汁 高野たまご巻、えび和え もやしの炒め物 かつおおかか	麦飯、みそ汁 ミートボール、のり佃煮 かにかま炒め かぶのコンソメ煮	麦飯、みそ汁 かれいの塩焼き しろなの和え物 煮浸し、もろみみそ
<b>昼</b>	ごはん、みそ汁 ヤンニョムチキン 酢の物 漬け物(サラダ イコン)	ごはん、みそ汁 鯖の粕漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 インゲンソテー、柿	ツナサンド、スープ グラッセ・インゲン 青じそサラダ ハンバーグ、ヨーグルト	ごはん、みそ汁 コロケ、二色和え 切り干し大根の炒め物 漬け物(しば漬)	ごはん、きのこスープ 麻婆豆腐 オクラのポン酢和え フルーツ(マンゴー)	ごはん、みそ汁 えびカツ、ブロッコリー にら玉、バナナ	ごはん、みそ汁 松風焼き、南瓜の甘煮 塩ナムル 漬け物(アキウリ)
<b>15時</b>	ピーナッツパン 牛乳	うぐいす蒸しパン コーヒー牛乳	水ようかん 麦茶	フレンチトースト 豆乳	抹茶プリン 豆乳	いちご蒸しパン 紅茶	クリームパン 牛乳
<b>夕</b>	ごはん、みそ汁 白身魚の和風ムニエル ごぼうの炒め煮 チンゲン菜	ごはん、みそ汁 豚肉となすのカレー炒め キャベツサラダ 漬け物(アサリ)	ごはん、みそ汁 中華風旨煮、南瓜の煮物 漬け物(ツボヅケ)	ごはん、みそ汁 柳川風煮、中華和え フルーツ(オウトウ)	ごはん、みそ汁 ツナのポテト焼き 小松菜ソテー・ゴマ風味 鶏肉と根菜の煮物 漬け物(センギリタケ)	ごはん、みそ汁 タンドリーチキン マカロニソテー ゆず醤油和え 漬け物(ベッタ)	ごはん、みそ汁 白身魚の揚げ浸し 田舎煮、オクラ フルーツ(ヨウサイ)



# PFC藤の里 12月



	令和5年12月4日	令和5年12月5日	令和5年12月6日	令和5年12月7日	令和5年12月8日	令和5年12月9日	令和5年12月10日
<b>朝</b>	麦飯、みそ汁 納豆、ウインナーソーテー カリフラワーの胡麻和え	ごはん、みそ汁 かに焼売、コンソメ炒め じゃが芋と肉団子の煮物 ふりかけ(かつ)	ごはん、みそ汁 プレーンオムレツ 白菜の煮浸し、うの花 味付けフレーク	ごはん、みそ汁 肉詰めいなりの煮物 かにかま和え ぎやらぶき	麦飯、みそ汁 温泉玉子 ひろうすの煮物 小松菜のごま和え	ごはん、みそ汁 お魚ハンバーグ 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え、のり佃煮	麦飯、みそ汁 卵とじ かぶの葉の炒め物 とろろ芋
<b>昼</b>	五目あんかけうどん から揚げ、おかか和え ヨーグルト	ごはん、スープ 鶏肉のクリーム煮 海藻サラダ フルーツ	ごはん、みそ汁 豚肉と玉葱の ガーリックソーテー チーズサラダ いちご	カレーライス コンソメスープ キャベツのうま塩サラダ フルーツ(パイン、ビーツ)	ごはん、中華スープ 白身魚の西京焼き ごぼうと牛肉の中華炒め いんげん、バナナ	ごはん、みそ汁 チンジャオロース 中華サラダ フルーツ(ミカカン)	ごはん、みそ汁 バサの菜種焼き 甘酢生姜 春菊の辛子和え 青梅ゼリー
<b>15時</b>	雁月 豆乳	マドレーヌ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	かぼちゃプリン 紅茶	ピーチゼリー ほうじ茶オレ	さつまいも蒸しパン 牛乳	チーズケーキ 豆乳
<b>夕</b>	ごはん、みそ汁 豚肉の卵とじ 青菜の炒め物 漬け物(高菜)	ごはん、みそ汁 ぶり大根、焼きビーフン 漬け物(シ)	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮、針生姜 ちくわと野菜の炒め 漬け物(しば漬)	ごはん、みそ汁 たらの野菜あん 蓮根の炒め煮 漬け物(たくあん)	ごはん、すまし汁 豚肉の葱塩だれかけ 【温】茄子炒り 漬け物(ソソミ)	ごはん、みそ汁 かれいの酢味噌がけ 花人参・きぬさや 糸こんにゃくの炒め物 漬け物(キュリ)	ごはん、みそ汁 メンチカツ いんげん金平 炒り鶏、漬け物(アソシ)



# PFC藤の里 12月



	令和5年12月11日	令和5年12月12日	令和5年12月13日	令和5年12月14日	令和5年12月15日	令和5年12月16日	令和5年12月17日
<b>朝</b>	ごはん、みそ汁 ミートボール 厚揚げの炒め煮 二色和え、たいみそ	麦飯、みそ汁、野菜炒め かつおフレーク うまい菜と桜海老の 和え物	ごはん、みそ汁 チキンのパン粉焼き ドレッシング和え 五目煮、ふりかけ(ｼ)	麦飯、みそ汁 えびの卵とじ 小松菜胡麻和え チキンそぼろ	麦飯、みそ汁 とりつくね、金平ごぼう コンソメソテー 佃煮(しそ昆布)	ごはん、みそ汁 温泉玉子、中華和え 絹揚げの味噌炒め	ごはん、みそ汁、納豆 しろなの和え物 はんぺんチーズ焼き ひじきの煮物
<b>昼</b>	ごはん、みそ汁 牛肉ときのこの炒め物 スパゲッティサラダ 漬け物(高菜)	ごはん、すまし汁 あじの山椒味噌焼き 春菊浸し さつまいもの甘煮 キウイフルーツ	ゆかりご飯 ミートローフ くるみ和え マカロニカレーソテー フルーツ(ﾓｶｼ)	ごはん、すまし汁 かれいの漬け焼き 花人参・きぬさや 根菜味噌炒め フルーツ(ﾓｸﾀ)	イチゴジャムサンド スープ、鶏の照り焼き グリル野菜ソテー ポテトサラダ ヨーグルト	ごはん、スープ 豚肉のトマト 煮漬け物(高菜) シーザーサラダ	ごはん、みそ汁 赤魚の粕漬け焼き スナップエンドウ 茄子油炒め オレンジ
<b>15時</b>	吹雪まんじゅう ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	ドーナッツ ミルクティ	豆乳クリームボックス 牛乳	カスタードケーキ ほうじ茶オレ	スイートポテト 牛乳	ココア蒸しパン 豆乳
<b>夕</b>	ごはん、みそ汁 鯖の漬け焼き きぬさや・花人参 ほたて風味炒め うずら豆	ごはん、みそ汁 五目玉子焼き、和風あん 春雨の和え物 漬け物(ｱｶｼ)	ごはん、みそ汁 たらのねぎ焼き うまい菜 茄子の挽肉炒め 漬け物(しば漬)	ごはん、スープ 鶏のハニーマスタード 焼き、アスパラ 漬け物(ｶﾗﾀﾞｲﾝ)	ごはん、みそ汁 赤魚の生姜煮、万能葱 オイスターソース炒め 漬け物(ｱｶｼ)	ごはん、みそ汁、小松菜 ぶりのこってり煮 いんげんの和風和え フルーツ(ﾊｲﾝﾋﾞｯﾄ)	ごはん、みそ汁 【温】かに玉風 マカロニサラダ 漬け物(つぼ漬)



# PFC藤の里 12月




	令和5年12月18日	令和5年12月19日	令和5年12月20日	令和5年12月21日	令和5年12月22日	令和5年12月23日	令和5年12月24日
<b>朝</b>	ごはん、みそ汁 鶏肉の野菜巻き 五目煮、辛子和え 梅干し	麦飯、みそ汁 厚焼き玉子、中華和え 糸こんと白菜の煮物 かつおおかか	ごはん、みそ汁 豆腐バーグ ちくわの煮物 ベーコンソテー もろみみそ	麦飯、みそ汁 チキンのパン粉焼き グリル野菜ソテー 和え物、たいみそ	ごはん、みそ汁 温泉玉子、イワシ蒲焼 小松菜炒め 冬瓜のくず煮	麦飯、みそ汁 がんとじゃが芋の煮物 ほうれん草のおかかえ 梅干し	ごはん、みそ汁 オムレツ、青菜ソテー 切り干し大根の煮物 かつおおかか
<b>昼</b>	ごはん、スープ ロールキャベツ、 菜の花サラダ、バナナ	【リクエストメニュー】 ねぎとろ丼、すまし汁 ごぼうの甘辛炒め フルーツ(マンゴー)	ごはん、みそ汁 たらの香草焼き、オクラ さっぱりレモン和え フルーツ(オウトウ)	味噌ラーメン しゅうまい 大根サラダ ヨーグルト	ごはん、みそ汁 肉団子の甘酢あん キャベツ炒り 漬け物(ペラッタ)	ごはん、みそ汁 八宝菜、ぎょうざ フルーツ(カテル)	ごはん、すまし汁 鯖のきのこあん 里芋のごま味噌煮 フルーツ(ミカン)
<b>15時</b>	マドレーヌ風 牛乳	うぐいす蒸しパン コーヒー牛乳	どら焼き ほうじ茶オレ	抹茶パンケーキ 牛乳	カステラ ほうじ茶	バームクーヘン 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
<b>夕</b>	ごはん、みそ汁 豆腐の肉みそがけ 卵ときくらげの炒め物 漬け物(たくあん)	ごはん、みそ汁 鶏肉の玉葱ソース 大根のドライカレー 漬け物(しば漬)	ごはん、みそ汁 豚肉のガーリック炒め 春雨の酢の物 漬け物(サクラダイコン)	ごはん、みそ汁 あじの竜田揚げ オニオンサラダ ふきの煮物 漬け物(つぼ漬)	ごはん、みそ汁 柳川風煮、冬至かぼちゃ フルーツ(パイン)	ごはん、みそ汁 ほきのバター醤油焼き 花人参・きぬさや 茄子と大豆の チリカンコン	ごはん、みそ汁 擬製豆腐、ゆず和え ブロッコリーバター醤油 炒め 漬け物(しば漬)



# PFC藤の里 12月



	令和5年12月25日	令和5年12月26日	令和5年12月27日	令和5年12月28日	令和5年12月29日	令和5年12月30日	令和5年12月31日
<b>朝</b>	ごはん、みそ汁 とりつくね、のり佃煮 青梗菜ソテー 冬瓜の煮物 	ごはん、みそ汁 納豆、鶏肉の野菜巻き しろなのお浸し もやしの炒め物	麦飯、みそ汁 ふりかけ(かつ)、かに しゅうまい 小松菜の生姜和え 大根の炒り煮	ごはん、みそ汁 お魚ハンバーグ おかか和え ポテトサラダ、たいみそ	麦飯、みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーのゴマ和え 味付フレーク	ごはん、みそ汁 かぶの煮物、茄子炒り かつおおかか	麦飯、みそ汁 温泉玉子 さつま揚げと冬瓜の煮物 ドレッシング和え
<b>昼</b>	【クリスマスメニュー】 ピラフ、スープ もみの木ハンバーグ 星人参・アスパラ グラタン、ツナサラダ フルーツ(マンゴー)	ごはん、すまし汁 かれいの塩こうじ漬焼き インゲン桜エビ炒め 蓮根と牛肉の味噌炒め フルーツ(リンゴ)	ごはん、すまし汁 バサの味噌マヨ焼き ゆかり和え ちくわの煮物、柿	ごはん、中華スープ 麻婆豆腐 切り干し大根の炒め煮 フルーツ(パイ)	菜飯、コンソメスープ 白身魚のバター風味焼き マカロニソテー 春雨サラダ 柿	ごはん、みそ汁 酢豚風 じゃがいもの金平 ヨーグルト	ごはん、みそ汁 さばのみりん焼き 花人参・そらまめ がんもの煮物 漬け物(サクラダイコン)
<b>15時</b>	クリスマスケーキ 無糖紅茶	あんぱん 紅茶	スイスロール 豆乳	コーヒーゼリー 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	今川焼き 牛乳	チーズドッグ 紅茶
<b>夕</b>	ごはん、みそ汁 鯖の照り焼き、エンドウ うまい菜の煮浸し 漬け物(高菜)	ごはん、みそ汁 すき焼き風 海藻サラダ 漬け物(つぼ漬)	ごはん、中華スープ 回鍋肉、フレンチサラダ 漬け物(千切りたくあん)	ごはん、みそ汁 油麩の卵とじ 佃煮(しそ昆布) 豚肉と大根の中華炒め	ごはん、みそ汁 豆腐とえびの旨煮 いんげんのみそ炒め 漬け物(アケユリ)	ごはん、みそ汁 バサの南部焼き 花人参・絹さや 南瓜の煮物、漬け物(シ)	【年越し膳】 ごはん、そば汁、白和え 天ぷら盛り合わせ 茶わん蒸し、みかん