

今月の menu 12月の献立

旬の食べ物 白菜



約95%は水分ですが、カリウム、カルシウム、ビタミンCなど多くの栄養素がバランス良く含まれています。お鍋などにすると、沢山頂けます。

持ち帰り お弁当の ご案内



当日デイご利用された方限定
定期的にご利用の場合のみ
ごはん付 700円
おかずのみ 600円
5日前までにお申し込みください

月	火	水	木	金	土
				1	2
				さんまの塩焼き 大根と鶏肉の 煮つけ ほうれん草の おかか和え	鯖の西京焼き かぼちゃ煮付け もやしと ハムのサラダ
4	5	6	7	8	9
あんかけうどん 高野の煮つけ 煮豆	鮭のホイル焼き みそ風味 筑前煮 白菜のお浸し	ちらし寿司 おでん ほうれん草のお浸し	ぶりの照り焼き 白菜と 厚揚げの煮付け ポテトサラダ	豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 野菜の甘酢和え	煮込みハンバー グ さつまいも甘煮 白菜のお浸し
11	12	13	14	15	16
鮭の照り焼き 根菜煮付け もやしとハムの サラダ	さつまいもと 豚肉の甘辛焼き 高野豆腐と野菜煮 野菜の胡麻サラダ	肉じゃが 厚揚げと小松菜の 炒め物 ほうれん草の お浸し	つくね焼き おろしポン酢かけ 切干煮つけ 白菜胡麻和え	マーボー豆腐 南瓜煮つけ 大根の胡麻サラダ	アジの竜田揚げ 大根と厚揚げ 煮つけ 白菜の胡麻和え
18	19 Xmas	20 Xmas	21 Xmas	22 Xmas	23 Xmas
赤魚きのこ あんかけ ひじき煮つけ 白菜のおひたし	ちらし寿司 鶏肉団子と 根菜煮付け キャベツサラダ 	ピラフ コーンスープ エビフライ 野菜サラダ	ちらし寿司 鶏のから揚げ 春雨サラダ	ピラフ コーンスープ 鮭のムニエル タルタルソース 野菜サラダ	オムライス コーンスープ オープンポテトの チーズ焼き 野菜サラダ
25 Xmas	26	27	28	29	30
オムライス コーンスープ 鶏照り焼き 野菜サラダ 	肉豆腐 カブのそぼろあん ほうれん草胡麻和 え	和風ハンバーグ きのこあんかけ ふろふき大根 キャベツサラダ	きつねうどん 小松菜と鶏肉の 煮物 煮豆	休	休

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

デイサービスセンターみねのさと www.minenosato.com

みねのさと

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709