

# 12月9日～1月4日 昼食 献立表

月	火	水	木	金	土	日
<p>9日</p> <p>かやぐ御飯 茶碗蒸し 笹かまぼこ 馬鈴薯の煮付け きゅうりの梅肉和え みかん</p> 	<p>10日</p> <p>握り寿司 切り干し大根の煮付け 卵豆腐 味噌汁</p> 	<p>11日</p> <p>ご飯 鶏肉のごま味噌焼き さつまいもの炒め煮 白菜のくるみ和え べっただら漬け</p> 	<p>12日</p> <p>ご飯 鯖のカレー焼き キャベツのクリーム煮 しらす干しのおろし和え マングコ きゅうりちゃん漬け</p> 	<p>13日</p> <p>ご飯 おでん みかん ほうれん草の胡麻和え つぼ漬け</p> 	<p>14日</p> <p>焼きそば じゃが芋のカレー炒め ふきの煮付け 桃缶 切り漬け</p> 	<p>15日</p> <p>カレーライス 炒り豆腐 なめ茸のおろし和え みかん 福神漬け</p> 
<p>16日</p> <p>五目炒飯 筍と鶏肉煮 ポテトサラダ めしどろほう みかん</p> 	<p>17日</p> <p>ご飯 さんまの生姜煮 大根の含め煮 白菜のくるみ和え 赤かぶ漬け</p> 	<p>18日</p> <p>オムライス 大豆の五目煮 中華風和え みかん 切り漬け</p> 	<p>19日</p> <p>かきあげうどん 切り干し大根の煮付け いんげんのピーナッツ和え しなずけ</p> 	<p>20日</p> <p>ご飯 銀だらの三味焼き ひじきとくずしの煮付け ほうれん草のおかか和え みかん きゅうり糖漬け</p> 	<p>21日</p> <p>ナポリタンズバゲッター 魚河岸あげの煮付け キャベツの生姜和え たくあん</p> 	<p>22日</p> <p>ご飯 干草焼き かぼちゃのいじご煮 もやしと人参のごま和え 赤かぶ漬け</p> 
<p>23日</p> <p>ご飯 ビーフシチュー こも豆腐の煮付け フロッコリーのごま和え みかん きゅうり糖漬け</p> 	<p>24日</p> <p>五平餅 ひじきと大豆の煮物 青梗菜の炒め煮 めしどろほう みかん</p> 	<p>25日</p> <p>ご飯 鶏肉のから揚げ かずのくず煮 ほうれん草の胡麻和え しなずけ</p> 	<p>26日</p> <p>焼きおにぎり 大根のきんぴら 長芋の梅肉和え きゅうり漬け</p> 	<p>27日</p> <p>ご飯 鯖のみりん漬け焼き じゃがいもと豚肉煮 白菜サラダ きゅうりちゃん漬け</p> 	<p>28日</p> <p>ハヤシライス たけのこの味噌煮 大根とハムのサラダ みかん しぼ漬け</p> 	<p>29日</p> <p>月見うどん なばなの炒め煮 なます イチゴ あっさり漬け</p> 
<p>30日</p> <p>海鮮チャーハン かんもの煮付け 白菜のさっぱり和え かきたま</p> 	<p>大晦日</p> <p>年越しそば 天ぷら 魚の煮付け さつまいもの煮付け 炒り豆腐 しぼ漬け</p> 	<p>元旦</p> <p>雑煮 五種盛り こも豆腐の煮付け 春菊のごま和え</p> 	<p>1/2日</p> <p>ご飯 鶏肉の照り焼き 三種盛り 煮付けの盛り合わせ なます あっさり漬け</p> 	<p>3日</p> <p>ご飯 海老フライ 三種盛り 煮付けの盛り合わせ すまし汁</p> 	<p>4日</p> <p>炒めうどん 玉ねぎの卵とじ きゅうりの酢味噌和え べっただら漬け</p> 	

## 【編集後記】

秋も終わり年末に向けて何かと忙しいくなる時期ですね。12月は大掃除や年賀状の作成、大晦日の準備などたくさんやることがあります。また、寒さも本格化し風邪やインフルエンザなどの病気にも注意が必要です。しっかりと体調管理をして冬を乗り越えたいですね。



南  
風  
みなみかぜ

Vol.174

令和元年  
十二月号

特別養護老人ホーム

南風園

〒506-0032

高山市千島町 1257 番地 2

TEL (0577) 33-3730

FAX (0577) 33-3751

発行/社会福祉法人清徳会 特別養護老人ホーム南風園





喫茶コーナーでのひと時。

喫茶店に毎日通っていたという入居者さんも少なくないはず…  
好きなものを頼んでホッと一息。喫茶仲間とおしゃべりタイム。  
皆さん思い思いに過ごされています。



落ち着くなあー



4Hクラブの皆さん毎年立派な野菜をありがとうございます！



どのユニットも冬の装いになってきて飾り付けでも季節の訪れを知ることができます。  
ユニットごとに飾り付けが違うので、暖かい園内を散歩してみてもいいかもしれません。



## 美鳩幼稚園来園



美鳩幼稚園の園児の皆さんが園に訪問してくれました。  
かわいらしい衣裳を着て歌や踊りを披露してくれました。  
無邪気な姿に元気もらって、たくさんの笑みがこぼれます。



今年も職員旅行へ行かせて頂きました！今回は少し遠出して福岡へ！  
たくさん飲んで食べて歩いて笑って、英気を養いました。

