

❄️❄️ 献立表12月 ❄️❄️

	土	日	月	火	水	木	金
朝	1日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 まぐろ味付 さくら漬 ローリー	2日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 オレンジジュース	3日 もずく雑炊 炒り豆腐 青梗菜のごま和え 梅干し ヤクルト	4日 バターステックパン コーンポタージュ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳	5日 ごはん 味噌汁 茄子炒め カリフラワーのドレッシング和え 白菜漬 ローリー	6日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 インゲンの生姜和え しそ昆布佃煮 ヨーグルト	7日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 しらす大根おろし 梅干し アシドミルク
昼	ごはん ほっけの塩焼き スナッフえんどうの胡麻ソース 味噌汁 オレンジ	ごはん 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけ 里芋煮付 味噌汁 洋梨缶	ごはん 赤魚の酒蒸し 白和え 味噌汁 フルーツカクテル	新潟 新潟タレかつ丼 牛蒡団子の煮付 味噌汁 パン缶	ごはん カレー南蛮 大根の煮付け 黄桃缶	散らし寿司 金平蓮根 すまし汁 みかん缶	ごはん 鯖の南部焼 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁 フルーツカクテル
おやつ	紫芋まんじゅう	苺ヨーグルト	2階お好み焼き3階クリームコンフェ	抹茶プリン	小倉パン	肉まん	ワッフル
夕	ごはん 家常豆腐 白菜甘酢和え すまし汁 しば漬	ごはん 鶏肉の塩麹焼 大根サラダ 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ブルコキ キャベツのゆかり和え 味噌汁 高菜漬	ごはん かれの煮付け 胡瓜とトマトの青じそ和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん 豆腐の味噌田楽 南瓜のそぼろあんかけ けんちん汁 つぼ漬	ごはん 卵の袋煮 おくらの和え物 味噌汁 ゆず大根	ごはん 香り煮豚 白菜甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬
朝	8日 ごはん 味噌汁 キャベツ炒め 温泉卵 青しその実漬 ヤクルト	9日 ごはん 味噌汁 金平ごぼう 白菜のごま和え のり佃煮 牛乳	10日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーと胡瓜の酢の物 白菜漬 オレンジジュース	11日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 しば漬 ヨーグルト	12日 ごはん 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 青梗菜の中華和え さくら漬 ヤクルト	13日 味噌雑炊 炒り卵の花 インゲンのおかか和え 梅干し アシドミルク	14日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん ローリー
昼	牛丼 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 黄桃缶	チャーハン 春巻き 春雨スープ 洋梨缶	ごはん 味噌煮込みうどん 里芋の煮付け パン缶	ごはん 刺身 がんもどきの煮付 茶碗蒸し フルーツカクテル	ごはん あなご柳川風煮 胡瓜酢の物 味噌汁 バナナ	バターロール 冬野菜のクリーム煮 コーンクリームフライ 野菜サラダ みかん缶	ごはん 豚肉のくわ焼き もやしの生姜焼き すまし汁 パン缶
おやつ	ベビーシュー	いろいろ	ぶどうゼリー	ケーキ	シュークリーム	ミルクケーキ	マドレーヌ
夕	ごはん 揚げ出し豆腐と茄子の肉味噌かけ 大根サラダ すまし汁 しば漬	ごはん 鶏肉じゃが 小松菜の辛子和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆煮 すまし汁 青しその実漬	ごはん 豚肉の生姜焼 さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 鯖の香味焼き 白菜の中華くず煮 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え すまし汁 白菜漬
朝	15日 黒糖ロールパン コンソメスープ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳	16日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜のごま和え ふりかけ ヤクルト	17日 きのこ雑炊 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草ナムル 梅干し ローリー	18日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜の酢の物 鯛味噌 アシドミルク	19日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付け 菜花の中華和え 白菜漬 オレンジジュース	20日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	21日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アシドミルク
昼	ごはん あじフライ 大根和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐	冬野菜カレー 南瓜フライ 白菜塩昆布和え 黄桃缶	ごはん 鯖のみりん焼き 五目煮 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 葱とろ 切干大根の煮物 すまし汁 パン缶	秋刀魚の蒲焼丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 フルーツカクテル	ハヤシライス 和風サラダ マカロニスープ 洋梨缶	ご当地メニュー ゆかりごはん そうめんちり 里芋の味噌煮 パン缶
おやつ	黒糖まんじゅう	どら焼き	プリン	2階クリームコンフェ 3階お好み焼き	バウムクーヘン	苺ゼリー	あんまん
夕	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋甘味噌かけ 春雨スープ 刻み沢庵	ごはん 白身魚の塩麹焼き さつま芋サラダ 味噌汁 さくら漬	ごはん 味噌おでん いんげんのくるみ和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん 肉じゃが キャベツ生姜和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌かけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん タラのムニエル カリフラワーサラダ 味噌汁 白菜漬
朝	22日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ ローリー	23日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 小松菜の煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	24日 もずく雑炊 味付け肉団子 ほうれん草のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	25日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 青梗菜の中華和え ふりかけ 牛乳	26日 ごはん なめこ汁 カリフラワーソテー 菜花のわさび和え しば漬 オレンジジュース	27日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 白菜生姜和え ふりかけ ローリー	28日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク
昼	五目ごはん 鮭の塩焼き 南瓜の煮付 味噌汁 みかん缶	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 野菜サラダ 味噌汁 洋梨缶	ケチャップライス 照焼チキン ミモザサラダ コーンポタージュ	ごはん 天婦羅盛り合わせ 白菜甘酢和え すまし汁 バナナ	ごはん 肉団子甘酢あんかけ オクラの胡麻和え 味噌汁 パン缶	ごはん 醤油ラーメン 蒸し餃子 洋梨缶	三色丼 オクラのポン酢わさび和え 味噌汁 黄桃缶
おやつ	なごやん	コーヒーゼリー	クリスマスケーキ	サンドイッチ	焼きプリンタルト	もみじまんじゅう	抹茶プリン
夕	ごはん 肉豆腐 菜花の辛子和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ほっけのつけ焼き さつま芋の炒り煮 味噌汁 さくら漬	ごはん カレーの煮付 キャベツのポン酢和え 豚汁 高菜漬	豆腐ハンバーグきのこあん いんげんの胡麻味噌和え 味噌汁 青しその実漬	鱈の甘辛焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ホキのオーロラソースかけ ジャガイモサラダ すまし汁 つぼ漬	ごはん 鯖の味噌煮 大根の酢の物 すまし汁 青しその実漬
朝	29日 鮭雑炊 金平蓮根 胡瓜のピリ辛和え 梅干し ヨーグルト	30日 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 もやしの辛子和え 刻み沢庵 ヤクルト	31日 ごはん 味噌汁 青梗菜のソテー ポテトサラダ しば漬 アシドミルク				
昼	ごはん 揚げ出し豆腐生姜あん エビ団子の煮物 味噌汁 コンポート	ハンバーグデミグラスソースかけ カリフラワーとレタスのサラダ コンソメスープ みかん缶	菜飯ごはん 年越しそば 里芋のゆず味噌かけ フルーツカクテル				
おやつ	レモンケーキ	ロールケーキ	田舎まんじゅう				
夕	ごはん 鯖の西京焼 小松菜の胡麻マヨネーズ和え けんちん汁 さくら漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ しば漬	ごはん 味噌おでん 菜花のピーナツ和え すまし汁 キューちゃん漬				