

献立表12月

	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日 ごはん 味噌汁 枝豆がんも煮付 青菜のなめたけ和え ふりかけ ローリー	2日 なめく雑炊 味付け肉団子 インゲンピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	3日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 小松菜の煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	4日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 チンゲン菜の中華和え ふりかけ オレンジジュース	5日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	6日 バタースティックパン コーンポタージュ オムレツ キャベツと胡瓜のサラダ 牛乳	7日 ごはん 味噌汁 いんげん炒め 卵豆腐 キャベツと胡瓜のサラダ ふりかけ アジミルク
	ごはん 鶏肉と蓮根の煮物 和風サラダ 味噌汁 みかん缶	秋刀魚の蒲焼丼 南瓜サラダ 味噌汁 フルーツカクテル	わかめごはん 卵とじうどん 白半平の煮付 パイン缶	海鮮ピラフ コーンクリームフライ 白菜サラダ 洋梨缶	ごはん 鯖と野菜のオイスターソース炒め 大根酢の物 すまし汁 みかん缶	豚丼 ブロックリーのおかか和え すまし汁 フルーツ寒天	ごはん 鯖の西京焼 里芋煮付 すまし汁 黄桃缶
おやつ	田舎まんじゅう	ミルクケーキ	黒糖まんじゅう	サンドイッチ	クリームコンフェ	ドーナツ	あんまん
夕	ごはん ほっけのつけ焼き 大根酢の物 味噌汁 白菜漬	ごはん 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 菜花の辛子和え すまし汁 さくら漬	ごはん 鯖の香味焼き 白和え 味噌汁 高菜漬	ごはん 鯖の塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ハンバーグケチャップかけ 野菜サラダ コンソメスープ 青しその実漬	ごはん カレーの煮付 もやしの酢の物 けんちん汁 つぼ漬	ごはん おろし餃子 プロコリーとツナの胡麻ソース和え 春雨スープ しば漬
	8日 ごはん 味噌汁 チンゲン菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	9日 卵雑炊 ひじきの煮物 菜花の辛子和え 梅干し ヤクルト	10日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え しば漬 ローリー	11日 麦ごはん とろろ汁 金平牛蒡 カリフラワーのおかか和え 白菜漬 ヨーグルト	12日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐろ味付 ふりかけ アジミルク	13日 黒糖ロールパン 洋梨かき玉スープ 青菜のソテー スバゲティーサラダ 牛乳	14日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ローリー
夕	五目ごはん タラのバター焼き エビ団子の煮物 とろろ昆布汁 フルーツカクテル	赤飯 刺身 かぶのゆず味噌かけ 茶碗蒸し りんご	ごはん 鶏肉の塩麹焼 里芋の中華風煮 味噌汁 パイン缶	ごはん 赤魚の酒蒸し さつまいと蓮根の煮物 味噌汁 すまし汁 フルーツカクテル	ねぎとろ井 南瓜の煮付 味噌汁 みかん缶	菜飯ごはん きのごあんかけそば 大根金平風 パイン缶	ごはん あじ南蛮漬 肉豆腐 オクラのごま和え 味噌汁 フルーツカクテル
	焼きプリンタルト	ケーキ	なごやん	シュークリーム	マドレーヌ	ぶどうゼリー	カステラ
夕	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 小松菜の胡麻マヨネーズ和え すまし汁 さくら漬	ごはん 鯖のみりん焼き 南瓜の煮付 味噌汁 青しその実漬	ごはん 白身魚の菜種焼き キャベツ甘酢和え すまし汁 キューちゃん漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 高菜漬	ごはん 豚肉の生姜焼 さつまいとサラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ ブロックリーサラダ コンソメスープ 刻み沢庵	ごはん 肉豆腐 オクラのごま和え 味噌汁 さくら漬
	15日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 インゲン生姜和え 青しその実漬 ヤクルト	16日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え さくら漬 オレンジジュース	17日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ブロックリーのおかか和え 白菜漬 アジミルク	18日 ごはん 味噌汁 細切り昆布ごま炒め煮 胡瓜の酢の物 しば漬 ローリー	19日 もずく雑炊 チンゲン菜のソテー 昆布豆煮 梅干し オレンジジュース	20日 ごはん 味噌汁 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花のナムル さくら漬 ヨーグルト	21日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ ヤクルト
夕	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼 セロリと蒟蒻の煮物 すまし汁 バナナ	ゆかりごはん半分 五目にゆめん 里芋の味噌煮 黄桃缶	散らし寿司 イカボール旨煮 具沢山味噌汁 パイン缶	ごはん 鶏肉の照焼 さつまいと蓮根の煮物 味噌汁 すまし汁 ヨーグルト和え	ごはん 秋刀魚の生姜煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 黄桃缶	三色丼 かぶのかにあんかけ けんちん汁 パイン缶	ごはん 豚肉のくわ焼き 茄子の香味炒め 味噌汁 杏仁豆腐
	ドーナツ	シュークリーム	2階セレクトおやつ3階お好み焼き	抹茶まんじゅう	肉まん	プリン	小倉パン
夕	ごはん 白身魚の唐揚げみぞれポン酢かけ ほうれん草ののりがけ 味噌汁 しそ昆布佃煮	ごはん 肉団子と白菜の煮物 インゲンレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 味噌おでん チンゲン菜の胡麻和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん ホキのオーロラソースかけ 大根の煮付 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ 和風サラダ すまし汁 青しその実漬	ごはん 香り煮豚 オクラのポン酢わさび和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん たら和風あんかけ 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 白菜漬
	22日 バターロール コンソメスープ キャベツソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	23日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 鯛味噌 オレンジジュース	24日 かに雑炊 炒り卵の花 菜花のわさび和え 梅干し アジミルク	25日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 ブロックリーのおかか和え 白菜漬 ヤクルト	26日 ごはん 味噌汁 もやしのさつと煮 昆布豆煮 しば漬 ローリー	27日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮付 胡瓜の酢の物 さくら漬 オレンジジュース	28日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの生姜和え しそ昆布佃煮 ヨーグルト
夕	ごはん 鯖西京焼 南瓜の煮付 柚子すまし汁 フルーツカクテル	ごはん あじの生姜煮 湯豆腐 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 パイン缶	バターロール 冬野菜のクリーム煮 かにコロッケ 和風サラダ パイン缶	ごはん 味噌煮込みうどん 牛蒡団子煮付 フルーツカクテル	ごはん 豚肉の生姜焼 白菜サラダ 味噌汁 黄桃缶	冬野菜カレー ワカサギフリッター ブロックリーとレタスのサラダ みかん缶
	ドーナツ	田舎まんじゅう	クリスマスケーキ	水羊羹	2階お好み焼き3階セレクトおやつ	ワッフル	もみじまんじゅう
夕	ごはん チャプチェ ブロックリーの胡麻ソース 韓国スープ つぼ漬	ごはん 家常豆腐 カリフラワーとレタスのサラダ 春雨スープ しば漬	ごはん 鯖のムニエル 大根サラダ すまし汁 キューちゃん漬	ごはん カレーの煮付 里芋煮付 味噌汁 高菜漬	ごはん 鶏肉の山椒焼 胡瓜とトマトの青しそ和え 味噌汁 めしどろぼう	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 けんちん汁 ゆず大根	ごはん チンジャオロース 湯豆腐 味噌汁 つぼ漬
	29日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ アジミルク	30日 もずく雑炊 キャベツ炒め 白菜のごま和え 梅干し ヤクルト	31日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 インゲンのおかか和え 青しその実漬 ローリー				
夕	鯖そぼろ丼 南瓜の煮付 和風ミネストローネ パイン缶	豚バラどて煮風丼 もやしのナムル すまし汁 フルーツカクテル	菜飯ごはん 年越しそば 里芋のゆず味噌かけ みかん缶				
	あんまん	バウムクーヘン	どら焼き				
夕	ごはん 鯖の生姜煮 白菜甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鯖の香味焼き オニオンサラダ 味噌汁 しば漬	ごはん ちゃんこ鍋 菜花の辛子和え 味噌汁 刻み沢庵				