12月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			米飯180ｇ コンビネーションオムレツ ふきと油揚げの田舎煮 赤しそ大根 コンソメスープ 牛乳	米飯180ｇ 海老シュウマイ おくらのおかか和え 白菜漬け 中華スープ 牛乳	米飯180ｇ スクランブルエッグ マカロニサラダ しば漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180ｇ さつま揚げと野菜の煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 胡瓜の生姜漬け 吸い物 牛乳	米飯180ｇ 鶏肉と野菜のレモン風味 蓮根そぼろ 昆布豆 コンソメスープ 牛乳
昼食			米飯180ｇ 白菜と鶏肉のとろとろ煮 かぼちゃの煮物 りんごのコンポート 味噌汁	米飯180ｇ アジのカレーパン粉焼き ポテトサラダ 長芋とセロリのマリネ コンソメスープ	牡蠣の洋風ごはん ボルシチ風シチュー フルーチェ ポパイサラダ	鶏南蛮そば 胡瓜とホタテの酢の物 肉じゃが	米飯180ｇ 野菜コロッケ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ えのきと竹輪の和え物 赤だし（わかめ）
夕食			米飯180ｇ カレイのオリーブオイル焼き さつまいもと豚バラの甘辛照り煮 味噌汁	米飯180ｇ 鶏肉のあっさり中華味 ナムル 中華スープ	米飯180ｇ 鯖の田楽味噌焼き おさつサラダ 吸い物	米飯180ｇ 豚肉のトマトソース きのこバターソテー コンソメスープ	米飯180ｇ スパニッシュオムレツ セロリと切り干し大根のザーサイ コンソメスープ
3時			蒸しケーキ	たいやき	カップケーキ	バームクーヘン	もみじまんじゅう
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	米飯180ｇ 五目厚焼き玉子 小松菜とツナの煮浸し しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 高野五目煮 モロヘイヤ辛子和え たくあん 味噌汁（もやし・ねぎ） 牛乳	米飯180ｇ 炒り豆腐 ゆず皮入りほうれん草 広島菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 温泉卵 切干大根の炒め煮 おかか昆布 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ ウインナーと野菜の炒め物 いんげんの生姜醤油和え 昆布ちりめん コンソメスープ 牛乳	米飯180ｇ 厚焼き卵 小松菜とツナの煮浸し 大根としその実の漬物 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 厚揚げのきのこあんかけ キャベツとカニカマのサラダ 胡瓜の醤油漬け 吸い物 牛乳
昼食	米飯180ｇ ブリの照り焼き 油揚げと人参の卵とじ フルーツカクテル 味噌汁	チャーハン カニ玉 春雨サラダ 豆乳花 中華スープ	米飯180ｇ 白菜の重ね蒸し 大根とツナの煮物 みかんの缶詰 中華スープ	ローストポーク丼 大豆とひじきの煮物 カクテルゼリー 吸い物	米飯180ｇ ブリ大根 茄子ときのこの生姜焼き 小松菜と人参のしらす和え 味噌汁	鮭と塩昆布の炊き込みご飯 鶏肉の塩糀焼き 冬瓜のとろみ煮 ほうれんそうの白和え 吸い物	米飯180ｇ カキフライ マカロニサラダ さつまいものきんぴら 味噌汁
夕食	米飯180ｇ すき焼き風煮 キャベツのマヨサラダ 吸い物	米飯180ｇ 若鶏のチーズ焼き 野菜豆 コンソメスープ	米飯180ｇ 赤魚の西京焼き カリフラワーオーロラソース 味噌汁	米飯180ｇ カレイのピカタ 小松菜とちくわのゴマ和え コンソメスープ	米飯180ｇ トンカツ 人参のラペサラダ 吸い物	米飯180ｇ まぐろのチーズつくね アボカドと豆のサラダ 吸い物	米飯180ｇ チンジャオロース もやしの中華風和え物 中華スープ
3時	あんまん	原宿ドッグ	パウンドケーキ	ミルクレープ	カステラ	今川焼	クレープ
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	米飯180ｇ 鶏肉のあっさり中華煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し 黒豆 中華スープ 牛乳	米飯180ｇ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 蓮根そぼろ 紅芯大根 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ チーズオムレツ ほうれん草の干しえび和え 野沢菜入り大根の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180ｇ 厚揚げの塩そぼろあん ほうれん草と油揚げのお浸し 大豆ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180ｇ ミートボール（柚子おろし） じゃが芋とおからのサラダ しそ昆布 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ サケの塩焼き ふきの含め煮 あみ佃煮 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ ホウレン草オムレツ 野菜マリネ しば漬 コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180ｇ カレイの煮付け 鶏ささみの和え物 ポテトサラダ 味噌汁	さば飯 野菜入り揚げ豆腐 えのきと竹輪の和え物 かぼちゃのいとこ煮 豚汁	ちらし寿司 きゃべつと竹輪の炒め物 甘夏みかんの缶詰 吸い物	米飯180ｇ 白菜と豚肉のクリーム煮 カブのマスタードサラダ ペンネボロネーゼ コンソメスープ	ロールパン カレイのムニエルおろしポン酢バ ブロッコリーと海老のサラダ マンゴープリン コーンスープ	米飯180ｇ 和風ロールキャベツ かぶのそぼろ煮 ヨーグルトババロア 赤だし	米飯180ｇ 春巻き 白菜ゆかり和え 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 中華スープ
夕食	米飯180ｇ キッシュ風オムレツ 茄子とひき肉の味噌炒め コンソメスープ	米飯180ｇ 鮭と白菜の柚子蒸し いんげんとホタテのサラダ 味噌汁	米飯180ｇ 牛肉の甘辛焼き さつまいものサラダ 吸い物	米飯180ｇ アジの香草パン粉焼き おくらの胡麻和え コンソメスープ	米飯180ｇ 豆腐ハンバーグ ナムル コンソメスープ	米飯180ｇ 八宝菜 大根のサラダ 中華スープ	米飯180ｇ 鮭のしそたま焼き ほうれん草とカニカマの柚子味噌 味噌汁
3時	ロールケーキ	スイートポテト	おしるこ	カップケーキ	プチケーキ	エクレア	ケーキ

	20	21	22	23	24	25	26
朝食	米飯180ｇ 豆腐と野菜のそぼろあん 切昆布と油揚げのおかか煮 うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ ウインナー玉子巻 ブロッコリーとコーンの和え物 高菜ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ キャベツとさつま揚げの中華煮 青菜と紫蘇の実和え 昆布の山椒風味 中華スープ 牛乳	米飯180ｇ コンビネーションオムレツ ちくわの炒り煮 はりはり漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180ｇ 高野五目煮 ゆず皮入りほうれん草 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 炒り豆腐 ひじきの酢の物 しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ レアオムレツ パンプキンサラダ 白菜漬 コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180ｇ エビチリ れんこんきんぴら トマトマリネ 中華スープ	米飯180ｇ 唐揚げ ささみとほうれん草の和え物 じゃがいもとチーズの青のり和え 中華スープ	カレーライス コールスローサラダ フルーツカクテル ジョア	塩ラーメン 杏仁豆腐 里芋とチーズのサラダ	米飯180ｇ エビと枝豆の豆腐ハンバーグ パイン 野菜豆ごった煮 豚汁	デミオムライス ローストチキン 人参とミックスビーンズのマリネ ミネストローネ クリスマス	米飯180ｇ 回鍋肉 揚げ茄子ネギソースがけ ほうれん草ともやしの海苔佃煮和 味噌汁
夕食	米飯180ｇ 肉豆腐 小松菜の煮びたし 味噌汁	米飯180ｇ サケのムニエル 枝豆とコーンのカラフルマリネ コンソメスープ	米飯180ｇ おでん マセドアンサラダ	米飯180ｇ 白身魚の香草パン粉マヨ焼き キャベツの香りサラダ コンソメスープ	米飯180ｇ 豚肉のみぞれ和え かぼちゃの煮物 味噌汁	米飯180ｇ さわらの香味焼 大根とささみの梅和えサラダ 味噌汁	米飯180ｇ ブリ大根 小松菜と人参の胡麻和え 味噌汁
3時	チーズケーキ	肉まん	抹茶まんじゅう	ドームケーキ	パウンドケーキ	シュークリーム	ドーナッツ

	27	28	29	30	31
朝食	米飯180ｇ さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの和え物 うずら豆 吸い物 牛乳	米飯180ｇ ふんわりカニ玉 切昆布と油揚げのおかか煮 紅芯大根 中華スープ 牛乳	米飯180ｇ 野菜と豚肉の炊き合わせ 青梗菜の青海苔入り煮浸し 大豆ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180ｇ 花野菜のポトフ 昆布豆 胡瓜の生姜漬け コンソメスープ 牛乳	米飯180ｇ 野菜とウインナーの炒め物 オクラとひじきの和え物 はりはり漬 コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180ｇ 豚の角煮 じゃが芋の韓国風炒め 胡瓜とホタテの酢の物 中華スープ	おかめうどん フルーツカクテル モロヘイヤとトマトのサラダ	米飯180ｇ タンドリーチキン ラタトゥイユ 洋梨の缶詰 コンソメスープ	米飯180ｇ 鮭のチャンチャ焼 ごぼうサラダ 海老と玉ねぎのマリネ 吸い物	米飯180ｇ 松風焼 かぶと油揚げの煮物 抹茶ババロア 吸い物
夕食	米飯180ｇ エビフライ さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ	米飯180ｇ 鶏ちゃんこ鍋 アスパラとベーコンの炒め物 ブロッコリーと海老のサラダ	米飯180ｇ 黒はんぺんフライ 大豆とひじきの煮物 吸い物	米飯180ｇ 鶏つくね 紅白なます 味噌汁	米飯180ｇ さわらの幽庵焼き 長芋と胡瓜の和え物 年越しそば
3時	アンドーナツ	白饅頭	バームクーヘン	ロールケーキ	どら焼き



献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。