

12月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	1日	2日
朝						パン又はおかゆ 高野のそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳
昼						ごはん 鶏のもろみ焼き キャベツの煮浸し 和え物(大根) 清汁 漬物	ごはん 豚の和風炒め 和え物(うまい菜) 冷奴 味噌汁 漬物
おやつ						手作りプリン	洋なしタルト
夕						ごはん 鯉の生姜煮 もやしと豚の炒め物 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 遠征鰻頭 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 大根の塩だしとろみ炒め 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ じゃが芋煮 牛乳
昼	ごはん 太刀魚の照り煮 煮物(白身魚揚げ) チンゲン菜の炒め物 赤だし 漬物	ごはん 鯉の塩焼き 大根の肉金平 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚じゃが ごま豆腐 キャベツの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ハヤシライス サラダ ヨーグルトかけ 漬物	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ 大根と絹揚げの煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物	散らし寿司 小松菜の炒め煮 りんご缶 茶碗蒸し
おやつ	オレンジカップケーキ	黒糖まんじゅう(白あん)	フチシュークリーム	酒まんじゅう	抹茶ババロア	米粉ドッグ(チョコクリーム)	ハムロールとエリーゼ
夕	ごはん 鶏牛蒡の卵とじ しろなの和え物 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 小松菜のたらこ和え 斗六豆 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の魚田煮 絹揚げと蓮根の煮物 マカロニサラダ 清汁 漬物	ごはん 鯉の照り焼き 根菜煮 ほうれん草の豆乳和え かきたま汁 漬物	ごはん カレイの揚げ浸し 白菜の煮物 ほうれん草の豆乳和え 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の山椒煮 イカ根炒め サラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 アスパラダ 味噌汁 漬物
朝	10日(お誕生日会)	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ 南瓜のそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ 鰻元サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き 牛乳	パン又はおかゆ 遠征の炒り煮 牛乳
昼	ごはん 肉団子の野菜あん 煮物(牛蒡・蕪) 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	炊き込みご飯 ホッケの塩焼き あげまきの煮物 あさり(白菜) 相汁	ごはん 赤魚の生姜煮 キャベツの炒め物 さつま芋サラダ 赤だし 漬物	わかめごはん ちゃんぽんめん カニシューマイ みかん缶	ごはん メンチカツ チンゲン菜の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のハーブ焼き 根菜煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん クリームシチュー コロケ ブロッコリーサラダ 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	チョコプリン	みるくまんじゅう	もみじまんじゅう	コーヒゼリー	ワッフル	黒糖まんじゅう(柚あん)
夕	ごはん 白身魚のムニエル 切干大根の煮物 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん エビカツ 蓮根金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のピリ辛炒め 夫婦焼き パン缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の梅風味焼き 里芋煮 もやしサラダ 清汁 漬物	ごはん 鯉の西京焼き 絹揚げの煮物 たたき胡瓜 かきたま汁 漬物	ごはん 豚野菜炒め ひじきの炒め煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の有馬煮 卵の花 チンゲン菜のソテー 味噌汁 漬物
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日(天皇誕生日)
朝	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮物 牛乳	パン又はおかゆ もやしサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 大根の煮物 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳
昼	ごはん 鯉の葱ソースかけ さつま芋煮 もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の柚庵焼き ほうれん草の豆乳和え 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん コーンごはん ミートローフ 星形コロケとミニグラタン マンゴープリン キャベツの浅漬け	ごはん 豚の塩だれ炒め 卵根炒め 和え物(白菜) 味噌汁 漬物	菜飯 えびうどん 大根と絹揚げの酒粕煮 ブロッコリーサラダ	ごはん 牛肉のオイスター炒め 合め煮 胡瓜の甘酢和え チャウダー 漬物	ごはん 鯉の塩焼き 根菜煮 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 漬物
おやつ	ハンケーキ	紫芋まんじゅう	ケーキ・紅茶	みるくまんじゅう(ごしあん)	オレンジゼリー	レモンカップケーキ	クリームコンフェ
夕	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 銀杏がんもの煮物 生酢 清汁 漬物	ごはん わかめご飯 おでん チンゲン菜と焼き豚の炒め物 マンゴー缶 茶碗蒸し	ごはん 鶏のねぎ焼き 煮物(蓮根) しろなの煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん カレイの照り煮 温奴 たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 鶏ひきの和風焼き もやしの炒め物 うまい菜のおから和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 卵豆腐 白菜の煮物 味噌汁 漬物	菜飯 豚の鍋風 キャベツのじゃこ炒め りんご缶
朝	24日	25日(クリスマス)	26日	27日	28日	29日	30日
朝	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーの和え物 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ 金時豆 味噌汁 漬物	クリスマスピラフ 鶏の唐揚げ(カレー風味) 大根サラダ ミネストローネ 白桃缶	ごはん ホッケのグリル 揚げ豆腐 うまい菜の炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風煮 チンゲン菜のナムル マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の野菜ソースかけ キャベツの煮浸し アスパラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の生姜煮 切干大根 白菜のピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ 煮物(筍・豚) フルーツと寒天 味噌汁 漬物
おやつ	きなこゼリー	苺ミルクプリン	伊予かんタルト	抹茶しぐれ	ココアゼリー	ぜんざい	ハンケーキ
夕	ごはん 鯉の焼き浸し 煮物(蓮根) もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 金時牛蒡 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め お魚厚揚げの煮物 ほうれん草の塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の茸ソースかけ ふるふき大根 もやしの梅和え 清汁 漬物	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯉の西京焼き 絹揚げの煮物 だし巻き 清汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あん 大根のべっこう煮 うまい菜の豆乳和え 味噌汁 漬物
朝	31日						
朝	パン又はおかゆ キャベツの炒め煮 牛乳						
昼	ホークカレー サラダ ヨーグルト 漬物						
おやつ	メロンゼリー						
夕	菜飯 晦日そば(かき揚げ) 葱の酢味噌和え みかん						