

# 12月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
朝	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
朝	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ 南瓜サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ コンソメ煮(じゃが芋) 牛乳	パン又はおかゆ もやしの香味和え 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 山芋の煮物 牛乳	
昼	ごはん ミートローフ 煮物(白菜) りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛のすき煮風 大根の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 豚のハーブ焼き 蓮根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め 煮浸し(小松菜) みかん缶 清汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼き 高野の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん チンジャオロース キャベツと鶏の塩煮 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん カレイの煮付け 卵の花 キャベツの土佐酢 豚汁 漬物	
おやつ	ココアゼリー	もみじまんじゅう	キャラメルパウンドケーキ(バニラ)	ストロベリーパバロア	黒糖まんじゅう	ももジュース・チョコクッキー	紫芋まんじゅう	
夕	ごはん 秋刀魚の山椒煮 チンゲン菜の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の魚田煮 煮物(筍・豚) 和え物(小松菜) 清汁 漬物	ごはん 鶏の照り煮 もやしの炒め物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の中華あんかけ 根菜煮(牛蒡) うまい菜の塩ナムル 味噌汁 漬物	ごはん 豚の照り焼き 白菓のとりみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ゆかりごはん 海菜ひろうすの炊き合わせ うまい菜の炒め物 マンゴー缶 味噌汁	ごはん 豚のピリ辛炒め 炒め煮(チンゲン菜) 洋なし缶 清汁 漬物	
朝	8日(お誕生会)	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
朝	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の塩ごま和え 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 筑前煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	
昼	ごはん 牛肉の和風炒め 肉金平 白煮のレモン風味 清汁 漬物	ごはん 散らし寿司 高野の煮物 キャベツのサラダ 茶碗蒸し	菜めし ちゃんぽんめん 白菜と椎茸の煮浸し 杏仁豆腐	ごはん 赤魚のあんかけ 白菜と豚の煮浸し 豚の酢味噌和え 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 白菜と豚の煮浸し 豚の酢味噌和え 味噌汁 漬物	キーマカレー マヨサラダ チンゲン菜の炒め煮 漬物	ごはん 鶏の味噌煮 大根の金平 たたき胡瓜 清汁 漬物	ごはん 牛肉と大根の煮込み 奴豆腐 アスパラの和え物 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	パウムクーヘン	みるくまんじゅう	ほうじ茶プリン	パウンドケーキ	漬物まんじゅう	メロンゼリー	
夕	ごはん 肉のクリームかけ 肉金平 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 煮物(鶏・絹揚げ) 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	わかめごはん おでん ソテー(鰻元) 黄桃缶 とろろ汁	ごはん ホツケの塩焼き チンゲン菜の炒め煮 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め ひじきの煮物 フルーツと寒天 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ 大豆煮 白菜のあっさり和え コンソメスープ	
朝	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	パン又はおかゆ 炒め煮(ほうれん草) 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ アスパラソテー 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 ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 鰻元サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のじゃこ炒め 牛乳	
昼	ごはん 焼き餅の南蛮漬け 煮物(牛蒡・椎茸) たこつみれ 赤だし 漬物	ごはん ハンバーグ うまい菜のソテー マンゴー缶 味噌汁 漬物	菜めし 味噌煮(筍・豚) 法蓮草の和え物 斗六豆 清汁	ごはん 鶏の山椒焼き 煮物 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	わかめごはん あんかけ卵とじうどん 煮物(豚・絹揚げ) 白菜のレモンだれ和え	ごはん 鶏の塩焼き ひじきの煮物 胡瓜の甘酢和え 具だくさん汁 漬物	
おやつ	コーヒゼリー	サンドケーキ(あんこ)	水ようかん	みるくまんじゅう	きな粉ゼリー	ショコラケーキ	いちごクレープ	
夕	ごま塩ごはん お好み焼き 和え物(小松菜) 金時豆 味噌汁	菜めし 高野の炊き合わせ 大根のとりみ炒め 柚香和え(胡瓜) 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの煮物 ハイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の野菜炒め 銀杏がんともの煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 卵の花 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 大根の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の中華あん しろなの煮浸し 白桃缶 中華スープ 漬物	
朝	22日	23日	24日	25日(クリスマス)	26日	27日	28日	
朝	パン又はおかゆ キャベツのマリネ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 鶏大根 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ(大根) 牛乳	
昼	ごはん 豚と玉葱の味噌マヨ炒め 含め煮 洋なし缶 清汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し ふろふき大根 法蓮草のピーナツ和え 清汁 漬物	ごはん 赤魚の柚庵焼き 肉金平 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ケチャップライス 鶏の唐揚げ(小) もやしサラダ コンソメスープ チョコプリン	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜のとりみ炒め マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚フライ カリフラワーサラダ 法蓮草の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の生葉煮 しろなの豆乳和え ハイン缶 味噌汁 漬物	
おやつ	柿ミックスゼリー	きんつば	喫茶の日ケーキ	サンドケーキ(苺ジャム)	ホットケーキ	栗粒入りまんじゅう	ワッフル	
夕	ごはん 白身魚の香草焼き ふかしジャガ チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 一口がんと煮 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の塩だれ炒め チンゲン菜の煮浸し 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鰻の焼き浸し 煮物(白菜) かにつみれ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田煮 そぼろ煮(鶏・絹揚げ) キャベツの土佐酢 清汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮風 小松菜のソテー ごま豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の煮付け 蓮根の炒め生酢 ブロッコリーサラダ 赤だし 漬物	
朝	29日	30日	31日	日	日	日	日	
朝	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ マリネ(玉ねぎ・ハム) 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳					
昼	ごはん 豚の若狭焼き さつま芋の甘煮 もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め 卵豆腐 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	カレーライス キャベツサラダ ヨーグルト 漬物					
おやつ	ぶどうゼリー	抹茶パバロア	チョコマドレーヌ					
夕	ごはん メンチカツ 白菜の煮浸し みかん缶 味噌汁 漬物	ゆかりごはん 豆乳鍋風(鶏・絹揚げ) 大根のなめ茸和え 金時豆	わかめごはん 梅日そば 味噌煮(豚・牛蒡) みかん					