

12月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝			パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 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 うまい菜の和え物 牛乳
昼			ごはん 牛のブルコギ風 干草焼き 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ 煮物(絹揚げ) 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 大根の炒め物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 切干大根煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の中華あん 炒め煮(キャベツ) 味噌汁 漬物
おやつ			パウンドケーキ	ストロベリータルト	今川焼き	抹茶プリン	ワッフル
夕			ごはん カレイの田菜 ひじきの炒め煮 カリフラワーサラダ 清汁 漬物	ごはん 鱈の若狭焼 里芋煮 レモンドレ和え(プロ) 味噌汁 漬物	菜飯 高野の炊き合わせ 肉金平 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 鱈の煮つけ 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマスタード焼き カリフラワーソーテー マリネ(玉ねぎ) 味噌汁 漬物
朝	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	パン又はおかゆ 白菜のクリーム煮 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーの和え物 牛乳	パン又はおかゆ 青梗菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 切干のサラダ 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 塩だしとろみ炒め 牛乳	パン又はおかゆ 味噌巻き 牛乳
昼	わかめご飯 とん平焼き 法蓮草の和え物 りんご缶 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ ふかしジャガ 胡瓜のピリ辛和え 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ さつま芋煮 もずく酢 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 ちゃんぽんめん 金平牛蒡 フルーツ缶	ばら寿司(焼き鱈) 里芋煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏の柚子風味焼き 蓮根と豚の炒り煮 小松菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 炒め物(ツナ・キャベツ) 豆腐の梅だれかけ 味噌汁 漬物
おやつ	ヨーグルト	クリームコンフェ	チョコマドレーヌ	ほうじ茶プリン	スイートポテト	パンケーキ	きんつば
夕	ごはん 鮭の西京焼き 銀杏がんも煮 ひじきサラダ とろろ汁 漬物	ごはん 牛乳 キャベツのじゃこ炒め 胡麻豆腐 味噌汁 漬物	ごはん カレイの生葉煮 大根の炒め物 刻みオクラ 茶碗蒸し	ごはん 鶏のクワ焼き 白菜の煮浸し アスパラの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め ブロッコリーサラダ みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 鮭のクリームソースかけ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き しるなの炒め物 さつま芋と金時豆のサラダ 味噌汁 漬物
朝	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのソテー 牛乳	パン又はおかゆ そばろ煮(絹揚げ) 牛乳
昼	ごはん 秋刀魚の山椒煮 たご炊炒焼き 柚子ドレ和え(還元) 味噌汁 漬物	ごはん カレーうどん ブロッコリーサラダ フルーツ缶	鶏めし弁当 厚焼き玉子 里芋煮 胡瓜の甘酢和え 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の袖焼焼き 大豆と干しエビの煮物 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの煮浸し マンゴー缶 味噌汁 漬物	カツとじ弁当 カツじ 青梗菜の煮浸し 漬物 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン 枝豆とベーコンの塩バターソーテー もやしのピリ辛和え 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	みるくまんじゅう(クリーム)	ファンシーケーキ	マドレーヌ	コーヒーゼリー	喫茶 ケーキ・ミルクティ	ココアバナナワッフル
夕	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれかけ 煮物(牛蒡) 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 白菜の煮物 ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 三色福寿の煮物 青梗菜の和え物 清汁 漬物	ごはん おでん 法蓮草のソテー ぶどうゼリー 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 卵の花 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 赤魚のあんかけ 蓮根金平 大根のごま酢和え 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 白菜の炒め煮 スパゲティサラダ 粕汁 漬物
朝	20日	21日	22日	23日	24日	25日(クリスマス)	26日
朝	パン又はおかゆ かにかつみれ 牛乳	パン又はおかゆ しるなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ カレーソテー(カリ) 牛乳	パン又はおかゆ 和え物(プロ) 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳
昼	ごはん 鱈の焼き浸し さつま芋煮 マリネ(玉ねぎ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の梅風味噌焼き 含め煮 和え物(大根) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風あんかけ キャベツの煮浸し みかん缶 赤だし 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼焼き 大豆煮 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん コロケ 法蓮草の煮浸し もずく酢 味噌汁 漬物	オムライス レモンチキン アスパラサラダ ミルクスープ	ごはん 白身魚の揚げ浸し さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	プリン	抹茶シフォンカップケーキ	田舎まんじゅう	チョコマドレーヌ	りんごのタルト	サンドケーキ(苺ジャム)	氷ようかん
夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツの炒め煮 フルーツ缶 コンソメスープ 漬物	ごはん カレイの山椒煮 白花豆中華炒め サラダ(プロ) 味噌汁 漬物	ごはん 牛ともやしのオイスター炒め エビシューマイ さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼焼き チンゲン菜の煮浸し 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 黒豆がんもの炊き合わせ 塩だしとろみ炒め(白菜) 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き 牛蒡と牛肉のしくれ煮 鶏の酢味噌和え 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー 高野の煮物 大根の和え物 味噌汁 漬物
朝	27日	28日	29日	30日	31日(大晦日)	日	日
朝	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ クリーム煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳		
昼	ごはん 筑前煮 豆腐の真砂あんかけ キャベツのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根煮 りんご缶 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 小松菜の炒め物 洋なし缶 味噌汁	ごはん 白身魚の香草焼き 里芋煮 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	キーマカレー ツナとキャベツのサラダ 苺ミルクプリン 漬物		
おやつ	青りんごゼリー	みかんクレープ	みるくまんじゅう(抹茶あん)	ココアワッフル	紅茶パウンドケーキ		
夕	ごはん 赤魚の田菜 煮物(絹揚げ・豚) 干草焼き 清汁 漬物	ごはん 鱈の生葉煮 肉金平 刻みとろろの梅肉和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の醤油焼き 切干大根の煮物 還元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 常夜鍋 もやしの炒め物 マンゴープリン 昆布佃煮	わかめご飯 晦日そば 大根と豚の炒め物 みかん		