

12月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
朝				1日	2日	3日	4日	
				パン又はおかゆ ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ 豚元とカリフラワーの和え物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 里芋と豚肉の煮物 牛乳	
昼				ごはん 鯖の照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ 蓮根とちりめんの金平 アスパラ和え 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ 切干大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のヒカタ 牛蒡と油揚げの煮物 大根サラダ 味噌汁 漬物	
おやつ				今川焼き(カスタードクリーム)	ババロアシュークリーム	プチクレープ(カスタード)	パウンドケーキ	
夕				ごはん ミートローフ 絹揚げと昆布の煮物 みかん 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大根と豚肉の煮物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の和え物 豚汁 漬物	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁 漬物	
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
	パン又はおかゆ 大根とベーコンのクリーム煮 牛乳	パン又はおかゆ 白菜と鶏肉のトマトスープ 牛乳	パン又はおかゆ 大根と豚の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 白菜と豚の煮物 牛乳	パン又はおかゆ 照り焼き風肉団子 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーの胡麻ドレ和え 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草オムレツ 牛乳	
昼	ごはん 八宝菜 枝豆がんと煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し うまい菜の豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ(茸ソース) 大豆と鶏の煮物 胡瓜のごま酢 赤だし	わかめご飯 味噌ラーメン 絹揚げの煮物 杏仁豆腐の杏ソースかけ	ごはん たこ炊き 大根とちりめんの和え物 茶碗蒸し	ごはん レモンチキン キャベツの炒め物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 しらすとツナの炒め物 奴豆腐 清汁 漬物	
おやつ	梅ゼリー	ほうじ茶プリン	クリームコンフェ	baumkuchen	まんじゅう	スイートポテト	きんつば	
夕	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 キャベツとなめこの和え物 とろろ汁 漬物	ごはん 牛乳 卵の花 もやしとアスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の生煮え チキンナゲット カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 磯巻き卵 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の野菜炒め 一口がんと煮 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ キャベツとウインナーのソテー 斗六豆 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 筍と鶏肉の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
	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 キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ごま和え 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ 絹揚げのそぼろ煮 牛乳	
昼	ごはん 鯖の唐揚げ 里芋と平天の煮物 マンゴープリン 味噌汁 漬物	ごはん 豚じゃが 松風焼き ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 大根とツナの煮物 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の袖焼焼き 豚肉の筑前煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー マンゴープリン 漬物	赤かぶらご飯 オムレツとから揚げ キャベツとウインナーのソテー 杏仁豆腐 じゃが芋と豚肉のトマトスープ	ごはん 豚の生煮え キャベツとベーコンのソテー もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の生煮え 白菜とかまぼこの炒め煮 パグティサラダ 粕汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	マロンクリームワッフル	みるくまんじゅう	きな粉マフィン	ファンシーケーキ	喫茶 ケーキ	黒糖まんじゅう	
夕	ごはん 秋刀魚の山椒煮 牛蒡と豚肉の金平 ゴマ豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 白菜と小エビの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の西京焼き 三色福寿の煮物 チンゲン菜の和え物 清汁 漬物	菜めし おでん 小松菜の炒め物 もやしのサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 卵の花 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 蓮根の金平 大根のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 パグティサラダ 粕汁 漬物	
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ	パン又はおかゆ しらすとウインナーのソテー 牛乳	パン又はおかゆ さつま芋サラダ	パン又はおかゆ 洋風だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーとウインナーのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 大根と鶏肉の豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ 白菜のカレースープ 牛乳	
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ さつま芋の煮物 キャベツとハムのサラダ 味噌汁 漬物	散らし寿司 蓮根と豚の金平 豚元サラダ 味噌汁	わかめご飯 山菜きつねうどん キャベツの炒め物 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 鶏の塩焼焼き 南瓜の含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉ロケット 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー 大豆煮 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん エビフライ ブロッコリーの洋風お浸し ミルクプリン コンソメスープ	
おやつ	プリン	紅茶シフォンカップケーキ	ミニ鯛焼き	ぜんざい	ショコラプッセ	酒まんじゅう	ヘアシュークリーム	
夕	ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜の炒め物 フルーツ缶 コンソメソース 漬物	ごはん 鶏の梅風味焼き じゃが芋煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉とまよしのオイスター炒め 高野の煮物 フルーツ缶 赤だし 漬物	ごはん 鯖の味噌煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜の和え物 清汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜と豚の塩だしとろみ炒め 卵豆腐 味噌汁	ごはん ホイコーロー お魚厚揚げの煮物 豚元サラダ 中華スープ 漬物	ごはん 鯖の香味焼き 絹揚げの煮物 葱の酢味噌和え 味噌汁 漬物	
朝	26日	27日	28日	29日	30日	31日	日	
	パン又はおかゆ 千草焼き 牛乳	パン又はおかゆ ベーじゃが 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのドレ和え 牛乳	パン又はおかゆ 大根とウインナーのスープ 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 チンゲン菜とウインナーのソテー 牛乳		
昼	ごはん 赤魚の山椒焼き さつま芋煮 しらすの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あん 大根焼き マンゴープリン 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田菜 だし巻き卵 小松菜の炒め物 清汁 漬物	ごはん 白身魚の香味パン粉焼き 里芋と鶏の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん ポークチャップ うまい菜のじゃこ炒め 奴豆腐 味噌汁 漬物	キーマカレー キャベツのドレ和え 苺ミルクプリン 漬物		
おやつ	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	みるくまんじゅう(抹茶)	ココアワッフル	ガレット(りんごジャム)	ぶどうゼリー		
夕	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 キャベツサラダ 清汁 漬物	ごはん 鯖の生煮え 金平牛蒡 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉の醤油焼き 切干大根 豚元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 常夜鍋 もやしとツナの炒め物 ブロッコリーの和え物 漬物	ごはん 鯖の焼き浸し 大豆煮 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	わかめご 年越しそば 大根と豚の炒め物 みかん		