

12月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	日	日
朝					1日	2日	3日
					パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ かにかま入りだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のピーナツドレ和え 牛乳
昼					ごはん 秋刀魚の山椒煮 お魚厚揚げの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 切干大根煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の照り焼き 里芋と豚の煮物 卵豆腐 清汁 漬物
おやつ					みたらしのやわらか餅	鯛焼き(ミニ)	パウンドケーキ
夕					ごはん 鶏のマリネソース焼き 大根と豚バラの煮物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し もやしの炒め物 胡瓜の塩ごま和え 豚汁 漬物	ごはん 鶏の柚子茶煮 炒め物(キャベツ) マカロニサラダ 味噌汁 漬物
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	パン又はおかゆ 南瓜サラダ 牛乳	パン又はおかゆ もやしの和え物	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 マヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳
昼	ごはん 八宝菜 枝豆がんも煮 フルーツ缶 中華スープ 漬物	ごはん 鮭の香味焼き うまい菜の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグの茸ソースかけ 大豆煮 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物	菜めし 醤油ラーメン そぼろ煮 杏仁豆腐	散らし寿司 ざっぱ煮 ほうれん草のお浸し 赤だし	ごはん レモンチキン 炒め物(キャベツ) うまい菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 しろなの炒め物 奴豆腐 清汁 漬物
おやつ	ほうじ茶プリン	パバロアシュークリーム	レアチーズ風ムース	どら焼き	米粉ドックミニ	スイートポテト	栗あんまんじゅう
夕	ごはん 焼き肉風 ひじきの炒め煮 キャベツと絹揚げの和え物 とろろ汁 漬物	ごはん 牛とキャベツのピリ辛炒め えびつみれの煮物 卵の花 味噌汁 漬物	白身魚の生姜煮 大根と豚の炒め物 チキンナゲット 茶碗蒸し 漬物	鶏のもろみ焼き 白菜と豚の塩煮 和え物(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め 一口がんも煮 みかん缶 中華スープ 漬物	菜めし 絹揚げの炊き合わせ 白菜のとろろ炒め ヨーグルト 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 蓮根煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物
朝	11日(お誕生会)	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	パン又はおかゆ マカロニサラダ 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 カリフラワーのソテー 牛乳	パン又はおかゆ でんぶ入りだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ そぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 銀ひらすの山椒煮 大根の炒め物 ゴマ豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のコンソメソース 白菜と小エビの煮物 マヨサラダ(ひじき) 味噌汁 漬物	鶏そぼろの二色丼 大根の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 鯛の味噌煮 卵の花 白菜のナムル 清汁 漬物	ハヤシライス ほうれん草のソテー マンゴー缶 漬物	弁当 鮭めし スパゲティサラダ さくらシューマイ 大根の和え物・フルーツ缶 味噌汁	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツソテー もやしの和え物 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	パンケーキ	抹茶パバロア	きな粉ソフトマフィン	ファンシーケーキ	クリスマス会(ケーキ)	プリン
夕	ごはん 鶏の唐揚げ 里芋煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 松風焼き 塩レモンドレ和え(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の香味焼き 三色稲荷の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん おでん 小松菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の生姜煮 奴豆腐 隠元の胡麻ドレ和え 清汁 漬物	ごはん カツとじ 大豆煮 ぶどうゼリー 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 白菜の炒め煮 ミルク和え(ほうれん草) 粕汁 漬物
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	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 うまい菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーのカレーソテー 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳
昼	ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜の炒め物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜の塩煮 隠元のお浸し 味噌汁	ゆかりご飯 刻み揚げうどん じゃが芋の煮物 キャベツサラダ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の塩麹蒸し 含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物	ごはん コロッケ 煮浸し(小松菜) マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風バターソース 大豆煮 隠元サラダ 味噌汁 漬物
おやつ	柿ゼリー	原宿ドックミニ	りんごのタルト(ミニ)	水ようかん	オレンジシフォンカップケーキ	酒まんじゅう	チョコレートケーキ
夕	ごはん 揚げ豆腐 斗六豆 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し キャベツの炒め物 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 牛のオイスター炒め かにシューマイ ブロッコリーの豆乳和え 赤だし 漬物	ごはん 豚の山椒煮 イカ桜炒焼き マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の魚田煮 チンゲン菜の炒め物 刻みとろろのかつお梅和え 清汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 大根の炒め物 もずく酢 味噌汁	ごはん ホイコーロー チキンピカタ 抹茶ゼリーとフルーツ缶 中華スープ 漬物
朝	25日(クリスマス)	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼き 牛乳	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 煮物(鶏・絹揚げ) 牛乳
昼	オムライス 鶏の唐揚げ 洋風お浸し コンソメスープ	ごはん 赤魚の柚庵焼き さつま芋煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん ふろふき大根 胡瓜のごま酢 清汁 漬物	カレーライス 隠元サラダ バイロ缶 漬物	ごはん 白身魚のオーロラソース 高野の煮物 土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り煮 じゃこ炒め(大豆・キャベツ) チンゲン菜のお浸し 味噌汁 漬物	キーマカレー キャベツサラダ みかん 漬物
おやつ	ミルクプリンの苺ソース	紅茶パウンドケーキ	ヨーグルト	ショコラプッセ	ととやき(苺クリーム)	マロンクリームワッフル	ココアシフォンカップケーキ
夕	ごはん 鯛の塩焼き 炒め物(もやし) お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 奴豆腐 キャベツサラダ 清汁 漬物	木の葉丼 肉金平 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん オレンジチキン 枝豆とベーコンのソテー 小松菜の炒め物 味噌汁 漬物	菜めし 常夜鍋(豚) 白菜の塩だしとろろ炒め 金時豆	ごはん 鯛の焼き浸し じゃが芋の煮物 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 梅日そば 大根の利休煮 苺ミルクプリン