

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 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 里芋の煮物 牛乳
昼						ごはん 銀ひらすの照り煮 もやしの炒め物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子茶煮 金平牛蒡 マカロニサラダ 味噌汁 漬物
おやつ						ショコラブッセ	パウンドケーキ
夕						ごはん 豚のブルコギ風 えびシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ キャベツソテー 大根サラダ 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 ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 海老つみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ チキンナゲット 牛乳	パン又はおかゆ カニが入りだし巻き 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 ふかしジャガ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳
昼	ごはん 豚じゃが イカ炊き 洋なし・ハイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚カツ 卵の花 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ(茸ソース) 大豆煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁 漬物	菜めし 醤油ラーメン 高野の煮物 杏仁豆腐とマンゴー缶	散らし寿司 里芋と鶏の煮物 法蓮草のお浸し 赤だし	ごはん レモンチキン キャベツのソテー うまい菜のドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 蓮根の炒め生酢 奴豆腐 清汁 漬物
おやつ	フルーチェ(オレンジ)	シュークリーム(イチゴ)	プリン	ふんわりロールケーキ	もみじまんじゅう	安納芋ムース	栗羊羹
夕	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきの炒め煮 和え物(キャベツ) とろろ汁 漬物	ごはん 牛とキャベツのピリ辛炒め 法蓮草の煮浸し 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 干草蒸し 大根の炒め物 キャベツのあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き ひじきの炒め煮 おから和え(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 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜ののろみ炒め さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のパン粉焼き しろなの炒め物 みかん缶 味噌汁 漬物
朝	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトミンチ巻き 牛乳	パン又はおかゆ ミートオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ もやしのナムル 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 法蓮草の味噌和え 牛乳
昼	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれ 煮物(里芋) カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 八宝菜 枝豆がんも煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の揚げ浸し 金時豆煮 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 卵の花 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ハヤシライス 法蓮草のソテー 白桃缶 漬物	ごはん 鮭の南部焼き 奴豆腐 生酢 粕汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツの炒め物 ひじきサラダ 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	チョコババロア	マン	ソフトマフィン(きな粉)	フルーツムース	マイケーキ	プリン
夕	ごはん 白身魚の煮付け 大根の肉金平 ごま豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 焼鯛の南蛮漬け 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん タンドリーチキン 三色福寿の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 漬物	ごはん 味噌おでん 小松菜の炒め物 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の生姜煮 大根の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん カツとじ 大豆煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野の煮物 もやしのサラダ 味噌汁 漬物
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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 スクランブルエッグ 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 ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ さつま芋サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ もやしのサラダ 牛乳
昼	ごはん 煮込みハンバーグ しろなのソテー ミルク寒天のマンゴーソースかけ 味噌汁 漬物	たご飯 鶏の梅風味焼き じゃが芋の煮物 みかん 味噌汁	ゆかりご飯 にゅうめん 牛蒡の利休煮 キャベツのサラダ	カレーライス 法蓮草の和え物 黄桃缶 漬物	ごはん 鶏の照り焼き チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の塩麹蒸し 含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 小松菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁 漬物
おやつ	氷ようかん	きんつば	あんシュ(苺あん)	ミニたい焼き	ぶどうゼリー	喫茶 ホットケーキ	酒まんじゅう
夕	ごはん 白身魚のソテー 斗六豆煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツの炒め物 福元のお浸し 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 高野煮 赤だし 漬物	ごはん 豚の山椒煮 ふろふき大根 高野煮 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の味噌煮 大根の金平 刻みとろろのかつお梅和え 清汁 漬物	ごはん コロケ 蓮根煮 おからサラダ(福元) 味噌汁 漬物
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 チキンピカタ 牛乳	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 牛乳	パン又はおかゆ チャウダースープ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 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 絹揚げの煮物 牛乳
昼	ごはん 白身魚の和風ソースかけ 大豆煮 色寒天とみかん缶 味噌汁 漬物	チキンライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーのお浸し ポターージュ	ごはん メバルの山椒焼き 奈良のつべ しろなの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 小松菜のソテー 大根のごま酢 春雨スープ 漬物	ごはん オレンジチキン 枝豆とベーコンのソテー ハイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き 高野の煮物 マリネ(玉ねぎ) 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の南部焼き 高野の煮物 白菜のピリ辛和え 味噌汁 漬物
おやつ	ミルクプリン	ケーキ	どら焼き	みらくまんじゅう	マドレーヌ(キャラメル)	黒糖まんじゅう	マロンクリームワッフル
夕	ごはん ホイコーロー 鯛つみれの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の煮付け もやしの炒め物 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め 奴豆腐 キャベツサラダ 清汁 漬物	ねぎとろ丼 蓮根金平 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 大根の炒め物 福元サラダ 豚汁 漬物	ごはん 常夜鍋 白菜の塩だしとろみ炒め 斗六豆 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 大豆のじゃこ炒め もずく酢 味噌汁 漬物
朝	31日	日	日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳						
昼	キーマカレー もやしのサラダ みかん 漬物						
おやつ	さくらんぼゼリー						
夕	ごはん 梅日そば 利休煮 苺ミルクプリン						