

12月献立



1日(月)～10日(水)

12月1日(月)		12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
朝	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(大根・うずまき麩)	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすのポン酢和え 昆布佃煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	食パン 洋風トマト煮込み もやしの和え物 コンソメスープ(小松菜・シメジ) ヨーグルト	ご飯 いわしかば焼き 付)金時豆 カリフラワーの辛子マヨ和え 味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	ご飯 竹輪と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ)
	ビビンバ丼 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶) 中華スープ(チゲ・ソサ・マッシュルーム)	ご飯 ちゃんちゃん焼風 ～タレ～ 春菊おかか和え フルーツ(白桃缶) すまし汁(トロ・カイレ)	ご飯 ほきの磯辺焼き 付)ソテー ♪ ロッコリーのオイスター炒め フルーツ(パイント缶) みそ汁(えのき・しいたけ)	ご飯 コロッケ盛り合わせ 付) ブロッコリー なすのおろし和え フルーツ(りんご缶) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	塩タンメン 冬瓜の中華煮 山菜おろし和え フルーツ(マンゴー缶)
	ご飯 さばのごまみそ焼き 付) 烧葱・なす 南瓜の白煮 浅漬け すまし汁(マキワカモ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) いんげん 切干大根の炒め 昆布豆 味噌汁(カブ)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 付) キャベツ ひじきの煮物 漬物(しその実) すまし汁(ハナフ・チゲ・ソサ)	ご飯 タンドリーチキン 付) ソテー 豆の胡麻和えサラダ ピクルス コンソメスープ(ニンジン・タマネギ)	ご飯 さばのカレームニエル 付) カリフラワー 根菜の炒り煮 香の物(しば漬け) 味噌汁(アゲ・サトイモ)
					
12月6日(土)		12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)
朝	ご飯 さばみそ煮 付)甘酢生姜 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 納豆 青梗菜とそぼろの炒め物 漬物(しその実) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 野菜炒め 春菊の胡麻和え うめびしお みそ汁(えのき・大根葉)	ご飯 いわしかば焼き 付)カブ 小松菜のお浸し みそ汁(大根・ワカメ)	食パン ウインナーソテー キャベツのサラダ コンソメスープ(エキ・アオナ) ヨーグルト
	ご飯 豚肉の葱味噌炒め 付) プロッコリー 海老シューマイ 杏仁豆腐 中華スープ(モヤシ・カイレ)	ご飯 チキンのクリームソース 付) グラッセ ごぼうサラダ ☆いちご☆ コンソメスープ(マッシュルーム・ホテル)	ご飯 あじの香味焼き 付) なす ほうれん草のソテー フルーツ缶(パイント) 味噌汁(サツマイモ・ワカメ)	ご飯 カレーライス コーラスローサラダ フルーツ缶(りんご) コンソスープ(シタケ・コーン)	肉うどん 具) コロッケ 大根サラダ フルーツ(洋ナシ缶)
	ご飯 和風おろしハンバーグ 付) ソテー サウザンポテトサラダ 浅漬け すまし汁(トマト・トウモロコシ)	ご飯 さわらの漬け焼き 付) インゲン 里芋の胡麻味噌煮 うぐいす豆 すまし汁(ハナフ・ほうれん草)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ソテー ツナマヨサラダ 昆布佃煮 コンソスープ(シタケ・コーン)	ご飯 さわらのきのこ蒸し ポテトサラダ 漬物(桜大根) みそ汁(あげ・祥)	ご飯 煮込みロールキャベツ ひじきと豆サラダ しば漬 オニオンスープ
					

※献立内容は変更になる事があります。



12月献立



11日(木)～17日(水)

12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)	
朝	ご飯 卯の花 ほうれん草の和え物 香の物（さくら大根） みそ汁（里芋・オクラ）	ご飯 ソーセージの玉子ソテー サウザンサラダ のり佃煮 みそ汁（もやし・ワカメ）	ご飯 野菜つみれの煮物 春菊のおかか和え ふりかけ（のりたま） みそ汁（里芋・えのき）	ご飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ（さけ） みそ汁（玉葱・貝割）			
昼	ご飯 回鍋肉 もやしの中華和え フルーツ（みかん缶） 中華スープ（春雨・カイカレ）	中華丼 春巻き 青りんごゼリー 中華スープ（祥・ハルサメ）	高菜チャーハン 餃子 春雨サラダ 中華スープ（モヤシ・ビーマン）			ご飯 ミートローフ 付）スナップ ミモザサラダ フルーツ（りんご缶） コンソメスープ（カブ）	
夕	ご飯 親子煮 ジャーマンポテト 漬物（つぼ漬け） すまし汁（マキ・ワカメ）	ご飯 かれいの煮付け れんこんの塩炒め 昆布佃煮 みそ汁（豆腐・しめじ）	ご飯 さばの味噌煮 共煮）牛蒡・人参 もやしニラ炒め うぐいす豆 すまし汁（ハナフ・ダ・イコンハ）			ご飯 たらのムニエル～甘酢あん～ きんぴらごぼう 沢庵 すまし汁（トウミョウ・ワカメ）	



12月15日(月)	
朝	ご飯 オムレツ 付）ロッコリー おくらのなめたけ和え みそ汁（高野豆腐・貝割）
昼	ご飯 ブリ大根 ツナと青菜のソテー フルーツ缶（黄桃） かき玉汁
夕	ご飯 とんかつ 付）キャベツ かぶの昆布煮 白花豆 味噌汁（豆腐・祥）

12月16日(火)	
ご飯 さばの味噌煮 青菜のお浸し うめびしお みそ汁（さつま芋・ねぎ）	
ご飯 チキンボールの甘酢炒め じゃが芋のコンソメ煮 いちごゼリー 味噌汁（ショウギク・タマ祥）	
ご飯 赤魚の煮付け 根菜の甘辛炒め 香の物（さくら大根） 味噌汁（揚げ・トウミョウ）	

12月17日(水)	
食パン 青菜のソテー 大根サラダ コンソメスープ（モヤシ・大根葉） ヨーグルト	
ご飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 青りんごゼリー すまし汁（トロ・祥）	
麦ご飯 麻婆豆腐 ごま酢和え ザーサイ 中華スープ（白菜・椎茸）	



※献立内容は変更になる事がございます。