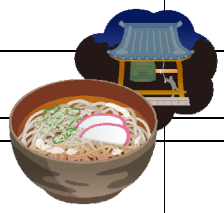
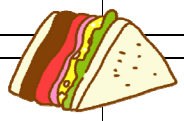
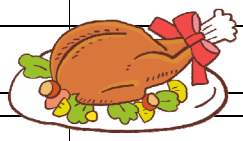
令和5年12月 献立

						1（金）	2（土）
朝食						豆乳クリームパン じゃが芋のコンソメ炒め 牛乳	チョコカスター 白菜の煮浸し 牛乳
昼食						赤飯（お誕生日会） 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し りんごのコンポート 赤だし汁（豆腐） ビール・ジュース	ごはん おでん しば漬 ゆずゼリー
間食						ケーキ・紅茶	フルーツ（バナナ）
夕食						ごはん かれいの胡麻だれ焼き さつま揚げとひじきの炒め煮 フルーツ（白桃缶） すまし汁（はんぺん）	ごはん 肉団子と野菜のトマト煮込み 里芋のウインナー煮 フルーツ（洋梨缶） みそ汁（冬瓜）
	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）
朝食	コーヒークリームのパン かぶのあんかけ 牛乳	ミルククリームパン 白菜の中華スープ煮 牛乳	チョコカスター 野菜のコンソメ煮 牛乳	カスタードクリームパン 野菜の卵炒め 牛乳	塩バニラ 豆乳スープ煮 牛乳	あんぱん チンゲン菜とひき肉の炒めもの 牛乳	カスタードクリームパン もやしの炒めもの 牛乳
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 豆腐のきのこあん ほうれん草の生姜和え 赤だし汁（ごぼう）	ごはん 白身魚ﾌﾗｲ特製彩りﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 里芋の煮物 インゲンの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ）	ポークカレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト スープ（冬瓜）	ごはん かれいの甘辛煮 ひじき煮 オクラの和風和え みそ汁（里芋）	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め 飛龍頭の煮物 青菜のピーナッツ和え スープ（キャベツ）	ひるぜん焼きそば しゅうまい りんごゼリー すまし汁（白菜）	ゆかりごはん かにクリームコロッケ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ 小松菜のサラダ スープ（冬瓜）
間食	ミニたい焼き（カスタード）	野菜ジュース	フルーツ（バナナ）	抹茶豆乳ラテ	フルーツ（バナナ）	セレクトおやつ	ミックスジュース
夕食	ごはん 千草焼き もずく酢 うぐいす豆 みそ汁（南瓜）	ごはん 豆腐ハンバーグ 青梗菜の炒めもの フルーツ（もも缶） すまし汁（えのき）	ごはん 鱈の利休焼き 蓮根の高菜炒め 金時豆 みそ汁（豆腐）	ごはん 肉団子と豆腐の旨煮 もやしナムル フルーツ（みかん缶） みそ汁（ごぼう）	ごはん 鰺の味噌焼き 冬瓜の煮物 高菜漬 かきたま汁	ごはん スペイン風オムレツ ごぼうのソテー フルーツ（白桃缶） スープ（かぼちゃ）	ごはん かれいの香味焼き 里芋の白煮 きざみたくあん漬 みそ汁（おつゆ麩）
	１０（日）	１１（月）	１２（火）	１３（水）	１４（木）	１５（金）	１６（土）
朝食	コーヒークリームのパン 竹輪の炒め煮 牛乳	チョコカスター カリフラワーのコンソメ煮 牛乳	カスタードクリームパン キャベツのガーリックソテー 牛乳	栗あんぱん 白菜のコンソメ煮 牛乳	ミルククリームパン 豆乳スープ煮 牛乳	カスタードクリームパン 卵とじ 牛乳	塩バニラ 大豆のスープ煮 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の山椒風味 ブロッコリーの炒めもの キャベツの生姜和え みそ汁（えのき）	ごはん 鯖の七味醤油焼き ごぼうの甘辛炒め もずく酢 すまし汁（そうめん）	ごはん 鶏肉のピカタ インゲンの胡麻炒め もやしの甘酢和え スープ（冬瓜）	豆乳担々麺 れんこんの炒め物 ブロッコリーサラダ	ゆかりごはん 豆腐グラタン じゃが芋のケチャップソテー ほうれん草のサラダ スープ（クルトン）	ごはん 牛肉コロッケ＆ﾐﾆ和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 切干大根の炒め煮 フルーツヨーグルト みそ汁（もやし）	ごはん 鶏肉と玉ねぎのカレーチャップ ごぼうの甘辛煮 オクラの和え物 みそ汁（キャベツ）
間食	しっとり饅頭（吹雪）	豆乳カフェオレ	フルーツ（バナナ）	ミルージュ	フルーツ（バナナ）	ドーナツ・紅茶	フルーツ（バナナ）
夕食	ごはん 揚げだし豆腐中華あん 蓮根とピーマンの中華炒め フルーツ（もも缶） スープ（玉ねぎ）	ごはん 牛肉のソテー 和風おろしソース ポテトサラダ しば漬 みそ汁（わかめ）	ごはん かれいの味噌煮 飛龍頭の煮物 きざみたくあん漬 すまし汁（えのき）	ごはん 親子煮 里芋の田楽 フルーツ（白桃缶） すまし汁（オクラ）	ごはん 肉団子の甘酢煮 冬瓜のカニあんかけ フルーツ（みかん缶） みそ汁（小松菜）	ごはん 鱈の煮付け インゲンのおかか和え 高菜漬 すまし汁（豆腐）	ごはん かれいのごま焼き ねぎ入り卵焼き きゅうり漬 みそ汁（白菜）
	１７（日）	１８（月）	１９（火）	２０（水）	２１（木）	２２（金）	２３（土）
朝食	チョコカスター もやしとさつま揚げの炒めもの 牛乳	あんぱん ブロッコリーのスープ煮 牛乳	カスタードクリームパン マカロニと野菜のコンソメ煮 牛乳	ミルククリームパン 小松菜とこんにゃくの炒めもの 牛乳	塩バニラ 野菜のコンソメ煮 牛乳	コーヒークリームのパン 豆乳スープ煮 牛乳	栗あんぱん ソーセージと野菜のスープ煮 牛乳
昼食	ごはん 鱈の揚げ煮 炒り豆腐 春雨サラダ みそ汁（しめじ）	◎冬のおすすめメニュー ごはん 豚肉と野菜の酒粕炒め れんこんの炒り煮 白和え すまし汁（えのき）	ごはん 鯖の昆布茶焼き 青梗菜のおかか和え フルーツ寒天 すまし汁（もずく）	ご当地グルメ	ごはん 鶏つくねの磯辺焼き インゲンの胡麻和え 春雨炒め みそ汁（えのき）	ごはん（冬至） 鱈の七味醤油焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜の柚子和え 赤だし汁（大根）	サンドイッチ(ｸﾘｽﾏｽ会) 鶏の丸焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ
間食	野菜ジュース	セレクトおやつ	フルーツ（バナナ）	抹茶豆乳ラテ	フルーツ（バナナ）	ミルージュ	クリスマスケーキ・紅茶
夕食	ごはん 鶏肉の治部煮 ひじき煮 しば漬 みそ汁（玉ねぎ）	ごはん お好み卵焼き 竹輪とじゃが芋の炒め煮 きざみたくあん漬 みそ汁（冬瓜）	ごはん 牛肉とキノコの炒め物 中華風卵焼き きゅうり漬 みそ汁（もやし）	ごはん 肉団子の和風煮 里芋とひじきのくず煮 フルーツ（白桃缶） みそ汁（青菜）	ごはん かれいの梅煮 炒り豆腐 高菜漬 すまし汁（花麩）	ごはん 豚肉の柳川風 かぶのあんかけ フルーツ（もも缶） みそ汁（里芋）	ごはん 鰺の煮付け 卯の花 フルーツ（みかん缶） みそ汁（えのき）
	２４（日）	２５（月）	２６（火）	２７（水）	２８（木）	２９（金）	３０（土）
朝食	豆乳クリームパン 洋風卵とじ 牛乳	ミルククリームパン 野菜のケチャップ炒め 牛乳	栗あんぱん 青梗菜のソテー 牛乳	塩バニラ 大豆のスープ煮 牛乳	コーヒークリームのパン カリフラワーのコンソメ煮 牛乳	カスタードクリームパン 豆乳スープ煮 牛乳	チョコカスター ふわふわ玉子 牛乳
昼食	ごはん ハンバーグ 蓮根のガーリックソテー インゲンの和風和え スープ（冬瓜）	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのソテー キャベツサラダ フルーツヨーグルト	ごはん かれいの胡麻はちみつ焼 白菜とさつま揚げの煮物 オクラの和え物 みそ汁（里芋）	ごはん 鶏肉のバター醤油焼き かぶのくず煮 ほうれん草のサラダ みそ汁（豆腐）	ごはん 鱈の味噌焼き 鶏と里芋の旨煮 春雨の青じそ風味 すまし汁（とろろ昆布）	ごはん(肉の日) かつとじ 白菜の煮浸し もずく酢 みそ汁（もやし）	ごはん 鰺のつけ焼き 小松菜の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁（冬瓜）
間食	台湾カステラ	ミルージュ	おしるこ	ミックスジュース	フルーツ（バナナ）	野菜ジュース	フルーツ（バナナ）
夕食	ごはん 鯖のカレー醤油焼き マカロニサラダ しば漬 みそ汁（ごぼう）	ごはん 牛肉と野菜の焼肉風炒め 冬瓜の信田煮 きゅうり漬 みそ汁（もやし）	ごはん 揚げだし豆腐肉そぼろあんかけ じゃが芋の炒めもの フルーツ（白桃缶） みそ汁（ごぼう）	ごはん 五目玉子 ブロッコリーの辛子和え 高菜漬 みそ汁（キャベツ）	ごはん 肉団子のチリソース煮 もやしのナムル フルーツ（みかん缶） すまし汁（南瓜）	ごはん かれいの梅醤油焼き 青梗菜の和え物 きざみたくあん漬 みそ汁（玉ねぎ）	ごはん 鶏肉のしぐれ煮 白和え フルーツ（もも缶） すまし汁（もずく）
	３１（日）						
朝食	コーヒークリームのパン 野菜とさつま揚げの炒めもの 牛乳						
昼食	年越しそば 海老と竹輪の天ぷら（小鉢） フルーツ（みかん）						
間食	しっとりどら焼き（ずんだ）						
夕食	ごはん 八宝菜 里芋の白煮 きゅうり漬 みそ汁（もやし）