

〇〇 献立一覧表 〇〇

	12/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	季節のジャムパン 白菜の煮浸し 牛乳	チョコカスター じゃが芋のコンソメ炒め 牛乳	塩バニラ かぶのあんかけ 牛乳	あんぱん 白菜の中華スープ煮 牛乳	きなこクリームサンド 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	
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 (1/6ヶ) 赤だし汁 (豆腐) ビール・ジュース	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7分特製彩り加がノス 里芋の煮物 インゲンの胡麻和え みそ汁 (玉ねぎ)	具沢山とろみうどん 冬瓜の田楽 小松菜のおかか和え	ごはん かれのい甘辛煮 大豆煮 オクラの和風和え みそ汁 (里芋)	
間食	濃厚チョコデザート・紅茶	フルーツ (バナナ)	野菜ジュース	フルーツ (バナナ)	しっとり饅頭 (吹雪)	フルーツ (バナナ)	
夕食	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) スープ (冬瓜)	ごはん 鯖の胡麻だれ焼き 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 干草焼き もずく酢 うぐいす豆 みそ汁 (南瓜)	ごはん 豆腐ハンバーグ (和風あんかけ) 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 揚げ水下角の胡麻煮 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)	
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	
朝食	塩バニラ 豆乳スープ煮 牛乳	季節のジャムパン チンゲン菜とひき肉の炒めもの 牛乳	黒糖あんぱん もやしの炒めもの 牛乳	ミルククリームパン 竹輪の炒め煮 牛乳	塩バニラ カリフラワーのコンソメ煮 牛乳	あんぱん じゃが芋の胡麻炒め 牛乳	カスタードクリームパン かぶのコンソメ煮 牛乳
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 飛龍頭の煮物 青菜のピーナツ和え スープ (もずく)	ごはん 鶏の照り焼き 蓮根の甘辛煮 オクラの和え物 みそ汁 (白菜)	ゆかりごはん かにクリームコロッケ 加がノスの-リッパター- 小松菜のサラダ スープ (冬瓜)	ごはん ハンバーグ和風おろしソース ごぼうの甘辛炒め インゲンのなめ茸和え お雑煮風 (かぶ)	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 (卵)	ごはん アジフライ キャベツのソテー もやしの甘酢和え スープ (大根)	ごはん 鶏肉のねぎソース焼き れんごんの炒め物 インゲンのピーナツ和え みそ汁
間食	パンケーキ・紅茶	ジョア	ミックスジュース	おしるこ	フルーツ (バナナ)	豆乳カフェオレ	フルーツ (バナナ)
夕食	ごはん 鯖の味噌焼き 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 (春雨)	ごはん かれのい香味焼き 里芋の白煮 きざみたくあん漬 みそ汁 (おつゆ麩)	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 鯖の七味醤油焼き もずく酢 しば漬 すまし汁 (そうめん)	ごはん 親子煮 飛龍頭の煮物 きざみたくあん漬 すまし汁 (冬瓜)	ごはん かれのい煮付け 里芋の田楽 フルーツ (白桃缶) すまし汁 (オクラ)
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	季節のジャムパン 豆乳スープ煮 牛乳	チョコカスター 卵とじ 牛乳	塩バニラ 大豆のスープ煮 牛乳	きなこクリームサンド もやしとさつま揚げの炒めもの 牛乳	黒糖あんぱん ブロッコリーのスープ煮 牛乳	塩バニラ マカロニと野菜のコンソメ煮 牛乳	あんぱん 小松菜とこんにゃくの炒めもの 牛乳
昼食	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&ミミパリ 切干大根の炒め煮 フルーツヨーグルト みそ汁 (もやし)	焼きそば しゅうまい マスカットゼリー すまし汁 (オクラ)	ごはん 鯖の揚げ煮 炒り豆腐 春雨サラダ みそ汁 (しめじ)	ごはん 豚肉と野菜の酒粕炒め れんごんの炒り煮 白和え すまし汁 (えのき)	ごはん 鶏肉とキノコの炒め物 高野の卵とじ フルーツ寒天 すまし汁 (もずく)	ちらし寿司 大豆煮 まぐろの山かけ 赤だし汁
間食	ドームケーキ・紅茶	野菜ジュース	フルーツ (バナナ)	豆乳ミルクティー	ミックスジュース	レモンケーキ・紅茶	フルーツ (バナナ)
夕食	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 鯖の味噌煮 インゲンのおかか和え 高菜漬 すまし汁 (豆腐)	ごはん かれのいごま焼き ねぎ入り卵焼き きゅうり漬 みそ汁 (白菜)	ごはん 肉団子の治部煮 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 鯖の昆布茶焼き 青梗菜のおかか和え 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)
	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	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 ジャーマンポテト 牛乳	黒糖あんぱん ソーセージと野菜のスープ煮 牛乳	季節のジャムパン 豆乳スープ煮 牛乳	あんぱん 洋風卵とじ 牛乳	ミルククリームパン 青梗菜のソテー 牛乳	塩バニラ 大豆のスープ煮 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の七味醤油焼き 春雨炒め インゲンの胡麻和え みそ汁 (えのき)	いとこ煮ごはん (冬至) 鯖の柚庵焼き 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 赤だし汁 (もやし)	オムライス ほうれん草のバターソテー 大根のサラダ コンソメスープ (ブロッコリー)	サンドイッチ 鶏の丸焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ	ごはん 鶏肉のブラウンシチュー 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 かれのい胡麻はちみつ焼 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)
間食	しっとりどら焼き (抹茶)	ジョア	フルーツ (バナナ)	クリスマスケーキ・紅茶	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 かれのい梅煮 甘辛豆腐の卵とじ 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 つくねの磯辺焼き (銀あん) 卵の花 フルーツ (みかん缶) みそ汁 (えのき)	ごはん 鯖のカレー醤油焼き 蓮根の炒め煮 しば漬 みそ汁 (ごぼう)	ごはん 鯖の利休焼き 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)
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
朝食	きなこクリームサンド カリフラワーのコンソメ煮 牛乳	黒糖あんぱん 豆乳スープ煮 牛乳	カスタードクリームパン ふわふわ玉子 牛乳	塩バニラ 野菜とさつま揚げの炒めもの 牛乳			
昼食	ごはん 鯖の味噌焼き 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 鯖のつけ焼き 小松菜の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁 (冬瓜)	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	和のパンケーキ・紅茶	豆乳シナモンチャイ	ミックスジュース	ジョア			
夕食	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 かれのい梅醤油焼き 青梗菜の和え物 きざみたくあん漬 みそ汁 (玉ねぎ)	ごはん 鶏肉のしくれ煮 白和え フルーツ (もも缶) すまし汁 (はんぺん)	ごはん 豚肉の焼肉炒め 里芋の白煮 きゅうり漬 みそ汁 (もやし)			

*都合により献立を変更することがあります。