

R7.12月間献立表

	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)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-青梗菜 彩り卵焼き(南) 漬物-しぶ漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 レバーのしぐれ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ 白菜とちくわの煮びたし 醤かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ かぶのそぼろ煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-じゅが芋 高野豆腐の炒り煮 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 なすの鶏ミンチ煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 やわらかきんぴら 納豆 牛乳
昼食	御飯130g 豚肉の生姜焼き 白和え おすましーとろ昆布	御飯130g 和風チキンステーキ マロニエサラダ 味噌汁一大根	御飯130g 鶏の塩焼き 大豆の五目煮 味噌汁-白菜	御飯130g 豚肉の味噌漬け焼き 酢の物-ハム おすましートーフ	御飯130g コロッケ ハムサラダ 味噌汁-豆腐	御飯130g 三色どんぶりの具 おろし和え 味噌汁-白菜	御飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き 卵とじ-高野豆腐 おすましー花鮓
夕食	麦ご飯130g 鮭のたらこ焼き しらす和え 味噌汁-玉葱	麦ご飯130g おでん風煮2 酢味噌とえーブロッコリー おすましー花鮓	麦ご飯130g ギョーザ 春雨サラダ わかめスープ	麦ご飯130g 煮しめ ほうれん草のぬた和え かき卵汁	麦ご飯130g さごしの幽庵焼き 辛子和え おすましーおつゆ麺	麦ご飯130g 焼肉 海藻サラダ 中華スープ	麦ご飯130g 赤魚のおろし煮 胡麻和えーほうれん草 味噌汁-青梗菜
	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 ブリの照り揚げ 漬物一べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 おさかな豆腐 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 厚焼き玉子 漬物-しぶ漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ かぼちゃの鶏そぼろ煮 いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 ブロッコリーとケイパーのソテー 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 いわしバーグ 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 豆腐とほうれん草の卵とじ 漬物一べったら漬け 牛乳
昼食	御飯130g 肉じゃが いかの酢味噌和え おすましーはんぺん	御飯130g 鶏の味噌マヨ焼 煮物-大根 おすましーかまぼこ	赤飯 天ぷら盛り合わせ 煮しめ ローストチキン 甘酢和えーかぶ おすましー花鮓/いちごドロ	御飯130g 豚肉のマーマレード焼き プロッコリーサラダ コンソメスープ	パン 煮込みハンバーグ パンブキンポタージュ プリン	御飯130g チキンカレーの具 コールスローサラダ フルーツポンチ	御飯130g 鶏の味噌に 胡麻和えーブロッコリー おすましーはんぺん
夕食	麦ご飯130g 鶏の塩焼き 磯辺和え 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g うます ごまじゃこ和え 味噌汁一大根 	麦ご飯130g サゴシの梅味噌焼き ピーマンとじゃこの炒り煮 おすましーおつゆ麺	麦ご飯130g カレイの煮付け 酢の物-かまぼこ 味噌汁-里芋	麦ご飯130g 鶏の南蛮漬け もやしのナムル 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g 豚大根の煮付け もやしのナムル 味噌汁-玉葱	麦ご飯130g 牛肉の7味炒め ボテトサラダ 味噌汁-豆腐
	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-玉葱 なすの鶏ミンチ煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 やわらかひじき煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 オムレツ にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 レバーのしぐれ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-南瓜 白菜と蒸し鶏のナムル 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 和風ビーフン煮 醤かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 淡色野菜のがーりックー 納豆 牛乳
昼食	おにぎり うどん かき揚げ-さつまいも 果物-パイン缶	御飯130g さごしの香り焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁-里芋	御飯130g すきやき-牛肉 もずくの酢の物 果物-甘夏	忘年会	御飯130g 高菜チヤーハンの具 ジューマイ わかめスープ ぶどうゼリー	御飯130g チキン南蛮2 かぶとあげの煮物 味噌汁-ほうれん草	御飯130g 魚の黄金焼き なますーしらす干し かき卵汁
夕食	麦ご飯130g 煮しめ 酢の物-かまぼこ 味噌汁-白菜	麦ご飯130g 鶏肉のカレー焼き チヨレギ風サラダ 中華スープ	麦ご飯130g 鶏の塩焼き おかかじゃこ和え 味噌汁一大根	麦ご飯130g ブリの照り焼き 白和え おすましーはんぺん	麦ご飯130g 豚肉のもろみ焼き 酢の物-かにかま おすましーそうめん	麦ご飯130g 野菜炒め 里芋まんじゅうのあんかけ 味噌汁ーえのき	麦ご飯130g おでん風煮2 マヨネーズ和え おすましー花鮓
	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-白菜 かぶのそぼろ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 ブリの照り揚げ ぶりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ おさかな豆腐 いわし梅煮(晴 牛乳 	御飯130g 味噌汁-里芋 白菜とちくわの煮びたし めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-しぶ漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 高野豆腐の炒り煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 彩り卵焼き(南 煮豆(南 牛乳
昼食	御飯130g サゴシの味噌漬け焼き 煮物-かぼちゃ おすましーおつゆ麺	御飯130g 根菜とイカの煮付け 酢味噌とえー炒りフライー おすましーはんぺん	御飯130g オムライスの具 プロッコリーサラダ 野菜スープ ムース	御飯130g 和風チキンステーキ ボテトサラダ かき玉スープ 	食パン シチューカー牛 フレンチサラダ ストロベリー/ババロア	御飯130g 鶏の塩焼き 酢味噌かけ おすましー花鮓	御飯130g 白身魚フライー/タルタル ピーマンとじゅこの炒り煮 味噌汁-豆腐
夕食	麦ご飯130g 鶏肉のチーズリス 甘酢和えーキャベツ 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g えびの炒め物 梅おかか和え 味噌汁一大根	麦ご飯130g ぶりと大根の煮物 酢の物-ツナ 味噌汁ーもやし	麦ご飯130g エビカツ 胡麻和えーほうれん草 おすましーそうめん	麦ご飯130g 白身魚のピカタ カリフラワーの甘酢和え 豚汁	麦ご飯130g 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	麦ご飯130g みそじゃが 辛しマヨネーズ和え おすましーおつゆ麺
	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝食	御飯130g 味噌汁-青梗菜 おさかな豆腐 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 いわしバーグ ぶりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-たまねぎ やわらか切り干し大根 梅干し 牛乳				
昼食	御飯130g なすと鶏の揚げ煮 酢の物-かにかま 味噌汁-里芋	御飯130g 豚肉の生姜焼き 梅肉和え 味噌汁-キャベツ	おにぎり 年越しソバ 天ぷら 果物-みかん缶 				
夕食	麦ご飯130g さごしの幽庵焼き 大根とあげの煮物 おすましーゆで卵	麦ご飯130g カレーの煮付け ふろふき大根 おすましーはんぺん	麦ご飯130g すきやき もずくの酢の物 おすましーおつゆ麺				



良いお年を
お迎え下さい