


# 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-しば漬け 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 漬物-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-じゃが芋 高野豆腐の炒り煮 しん甘藷煮 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-とろろ昆布	御飯130g 和風チキンステーキ マカロニサラダ 味噌汁-大根	御飯130g 鰯の塩焼き 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-トーフ	御飯130g コロッケ ハムサラダ 味噌汁-大根	御飯130g 三色どんぶり おろし和え 味噌汁-豆腐	御飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き 卵とし-高野豆腐 おすまし-花魁
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 酢味噌和え-ブロッコリー おすまし-花魁	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-おつゆ	麦ご飯130g 焼肉 海菜サラダ 中華スープ	麦ご飯130g 赤魚のおろし煮 豆腐とし-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 プリの照り揚げ 漬物-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-しば漬け 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(鯖 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 ブロッコリーとウイダーのソテー 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 いわしバグ 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 豆腐とし-ほうれん草の卵とし 漬物-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-はんぺん	御飯130g 鶏の味噌マヨ焼 煮物-大根 おすまし-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-かぶ おすまし-花魁/いちご	御飯130g 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	パン 煮込みハンバーグ パンプリンポタージュ 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 鰯の味噌に 胡麻和え-ブロッコリー おすまし-はんぺん
夕食	麦ご飯130g 鰯の塩焼き 磯辺和え 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g うま煮 ごまじゅこ和え 味噌汁-大根	麦ご飯130g サゴシの味噌味噌焼き ピーマンとし-この炒り煮 おすまし-おつゆ	麦ご飯130g カレーの煮付け 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 酢の物-鰯 味噌汁-玉葱	麦ご飯130g 牛肉の七味炒め ポテトサラダ 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 やわらかいじき煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 オムレツ にしん甘藷煮 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 鰯かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 淡色野菜のガーリック 納豆 牛乳
昼食	おにぎり うどん かき揚げ-さつまいも 果物-パイナップル	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	御飯130g 高菜チャーハンの具 シューマイ 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-しらす干し かき卵汁	御飯130g 赤魚のあんかけ 胡麻和え-ブロッコリー 味噌汁-豆腐
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 チョレギ風サラダ 中華スープ	麦ご飯130g 鰯の塩焼き おかかじゅこ和え 味噌汁-大根	麦ご飯130g プリの照り焼き 白和え おすまし-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-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-えのき	麦ご飯130g おでん風煮2 マヨネーズ和え おすまし-花魁
	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 プリの照り揚げ ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ おさかな豆腐 いわし梅煮(鯖 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 白菜とし-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-しば漬け 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 サゴシの味噌味噌焼き 煮物-かぼちゃ おすまし-おつゆ	御飯130g 根菜とし-かきの煮付け 酢味噌和え-カリフラワー おすまし-はんぺん	御飯130g オムライスの具 ブロッコリーサラダ 野菜スープ ムース	御飯130g 和風チキンステーキ ポテトサラダ かき玉スープ	食パン シチュー-牛肉 フレンチサラダ ストロベリーババロア	御飯130g 鰯の塩焼き 酢味噌かけ おすまし-花魁	御飯130g 白身魚フライ-タタキ ピーマンとし-この炒り煮 味噌汁-豆腐
夕食	麦ご飯130g 鶏肉のチリ-葱入り 甘酢和え-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-大根	麦ご飯130g ぶりとし-大根の煮物 酢の物-ツナ 味噌汁-もやし	麦ご飯130g エビカツ 胡麻和え-ほうれん草 おすまし-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-おつゆ
	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 にしん甘藷煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 いわしバグ ふりかけ 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 大根とし-の煮物 おすまし-ゆで卵	麦ご飯130g カレーの煮付け ふろふき大根 おすまし-はんぺん	麦ご飯130g すきやき もずくの酢の物 おすまし-おつゆ				

良いお年を  
お迎え下さい