










# 献立表



							12月1日(日)
朝食							玉子粥 じゃが芋のそぼろ煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁 
昼食							ごはん 鶏の照り焼き 豆腐田楽 菊菜の青じそ風味和え 清汁
夕食							ごはん 八宝菜 シューマイ チンゲン菜の中華和え スープ 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 献立表



	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝食	ごはん レンコン金平 青菜の和え物 味噌汁 	イエローロール ほうれん草のソテー フルーツ オレンジジュース	ごはん ひじき煮 チンゲン菜のおろし和え 味噌汁	青菜粥 里芋煮 アスパラのコーン和え 味噌汁 	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん チンゲン菜の炒め物 豆の佃煮 味噌汁	梅粥 ひじき煮 しろ菜のポン酢和え 味噌汁 
昼食	ごはん たらの磯辺揚げ 金時豆佃煮 白菜の酢の物 味噌汁	ふりかけごはん 山菜そば こんにゃくの土手煮	ハヤシライス コールスローサラダ ゼリー 漬物	ごはん あじフライ 竹の子煮 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	そぼろ丼 もやしの炒め物 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜ソテー 春雨サラダ 味噌汁 	ピラフ コロッケ スープ
夕食	ごはん スペイン風オムレツ マカロニソテー 菜の花のサラダ スープ 	ごはん かわいいの野菜あんかけ ちくわの炒め物 オクラのマヨネーズ和え 味噌汁 	ごはん 豆腐ハンバーグ 冬瓜の中華煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉のすき煮 ビーフン炒め インゲンの塩昆布和え 味噌汁 	ごはん 鶏肉の野菜蒸し 高野煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根の含め煮 菜の花の生姜和え スープ	ごはん 筑前煮 さつま揚げの炒め物 冷奴 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 献立表



	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝食	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜のなめたけ和え 味噌汁 	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 切干大根煮 しろなの湯葉和え 味噌汁	青菜粥 レンコン金平 小松菜の紅エビ和え 味噌汁 	黒糖ロール アスパラのツナソテー フルーツ 牛乳	ごはん 出し巻き玉子 春菊の生姜和え 味噌汁	玉子粥 レンコン金平 ほうれん草のごま和え 味噌汁 
昼食	ごはん たらのカレーソテー 厚揚げの含め煮 カリフラワーサラダ スープ	炊き込みご飯 粕汁 青菜のツナ和え	ソースカツ丼 茄子の煮浸し 赤だし	ごはん 肉団子と野菜の中華煮 竹輪の磯辺炒め チンゲン菜の和え物 スープ	ふりかけごはん 柚子うどん カリフラワーのドレ和え	ごはん 鶏のみぞれ煮 菜の花の炒め物 白菜とハムのサラダ 味噌汁 	ごはん ハンバーグ キャベツのさっと煮 オクラの梅肉和え スープ
夕食	ごはん 豚と野菜の蒸し煮梅風味 じゃが芋の煮っころがし 菊菜のお浸し 味噌汁 	ごはん 麻婆豆腐 シューマイ オクラの中華和え スープ 	ごはん 鶏のオイスターソース焼き にんじんしりしり 白菜の塩昆布和え スープ	ごはん カレイの煮付け 冬瓜の和風あんかけ キャベツの生姜和え 味噌汁 	ごはん おでん じゃこピーマン 味噌汁	ごはん 豚肉の山椒風炒め がんも炊き合わせ 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん たらのレモン蒸し 大根の甘辛炒め 小松菜の白味噌和え 清汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 献立表



	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝食	ごはん じゃが芋そぼろ煮 青菜の土佐和え 味噌汁 	イエローロール マカロニサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 切干大根煮 春菊の和え物 味噌汁	梅粥 豆昆布佃煮 オクラの錦糸和え 味噌汁 	黒糖ロール 菜の花のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 里芋煮 ほうれん草の紅エビ和え 味噌汁	青菜粥 レンコン金平 春菊の和え物 味噌汁 
昼食	ごはん 鶏肉の生姜焼き ピーマンの山椒煮 春雨のマヨ和え 清汁	ふりかけご飯 焼きそば しろ菜のかにかま和え 味噌汁 	カレーライス 菜の花のコーンサラダ ゼリー 漬物	ごはん トンテキ風炒め 冬瓜の和風あんかけ 春雨の酢の物 味噌汁	ゆかりごはん 五目うどん がんもの含め煮	冬至 ごはん さわらの幽庵焼き いとこ煮 チンゲン菜湯葉和え 味噌汁 	チャーハン 菜の花のサラダ スープ
夕食	ごはん 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう チンゲン菜の中華和え 味噌汁 	ごはん さばの味噌煮 平天の炒め物 白菜の青じそ風味 清汁 	ごはん 蒸し鶏の胡麻ソース インゲンソテー カリフラワー和風ツナ和え スープ	ごはん ポパイオムレット もやしの炒め物 ごぼうサラダ スープ 	ごはん 和風ロールキャベツ ちくわ磯辺炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根のあんかけ しろ菜ポン酢和え 清汁	ごはん あじの生姜煮 煮奴 アスパラのドレッシング和え 赤だし 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 献立表












	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
朝食	ごはん 金時豆佃煮 小松菜のきのこ和え 味噌汁 	イエローロール 南瓜サラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん ひじき煮 しろ菜の塩昆布和え 味噌汁	梅粥 切干大根煮 青菜の胡麻和え 味噌汁 	黒糖ロール ミートボール フルーツ 牛乳	ごはん 出し巻き玉子 チンゲン菜のコーン和え 味噌汁	玉子雑炊 里芋の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め スパナポリタン オクラの胡麻マヨサラダ スープ	クリスマスマニュー ごはん 鮭のパン粉焼き 林檎サラダ デザート ポタージュース 	クリスマスマニュー バターライス グリルチキン・デミソース ほうれん草ソテー デザート スープ	ごはん かわいいのちゃんちゃん焼き 里芋煮っころがし オクラのゆず和え 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め お麩の玉子とじ ブロッコリーの中華和え 清汁	木の葉丼 春菊のポン酢和え 味噌汁 	ごはん ホキのタルタル焼き 金平ごぼう ほうれん草の湯葉和え 赤だし
夕食	ごはん 鶏肉の山椒焼き カリフラワーの炒め物 青菜の紅エビ和え 味噌汁 	ごはん 豆腐の中華あんかけ ミートボール ブロッコリーの中華和え スープ 	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め 茄子田楽 インゲンのわさび和え 清汁	ごはん ふくさ卵 ごぼうの甘辛炒め 小松菜のなめたけ和え 味噌汁 	ごはん 鶏の照り焼き 厚揚げの煮物 白菜の青じそ風味 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ レンコンの炒め物 スナップエンドウのお浸し スープ	ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 大根の煮物 オクラのじゃこ和え 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 献立表



	12月30日(月)	12月31日(火)					
朝食	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 	ごはん 切干大根煮 インゲンの和え物 味噌汁					
昼食	ごはん カツとし 青菜の炒め煮 キャベツの辛子和え 味噌汁	大晦日 かやくごはん 年越しそば 出し巻き玉子					
夕食	ごはん 鶏の味噌焼き 炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 清汁 	ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 しろ菜の生姜和え 味噌汁 					

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。