



# 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	鮭粥 漬物 ちくわの旨煮 果物（洋なし缶） 	食パン ジャム マカロニサラダ 牛乳 果物（黄桃缶） 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物（パイン缶）	バターロール ジャム ソーセージのスープ煮 牛乳 ヨーグルト（いちご） 	白粥 漬物 しろ菜ソテー 果物（みかん缶） 	白粥 漬物 たまごとじ 果物（白桃缶）	ストロベリーツイスト ブロッコリーサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	赤飯 太刀魚のレモン焼き 添え（いんげん） 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え 清汁（湯葉）	御飯 豚肉の生姜焼き 添え（キャベツ） 切干太根煮 オクラのかか和え 味噌汁（たけのこ）	御飯 鶏肉の青じそ風味焼 添え（スナップエンドウ） さつまいも煮 チンゲン菜のドレ和え 味噌汁（わかめ） 	御飯 エビカツ 添え（ブロッコリー） 冬瓜の水晶煮 いんげんのピーナッツ 和え 味噌汁（なめこ）	チキンカレーライス 添え（福神漬） コールスロー デザートムース（バナナ） 	御飯 めばるの煮付け 添え（白ねぎ） なすの揚げ浸し チンゲン菜のマヨ和え 味噌汁（玉葱）	御飯 焼肉炒め 里芋の含め煮 白菜の中華和え 中華スープ（もやし）
夕食	御飯 牛肉のしぐれ煮 なすの香味炒め スナップエンドウのドレ和え 味噌汁（麩） 	御飯 卵焼ききのこあんかけ ふき炒め煮 春菊の和え物 味噌汁（揚げ）	御飯 さわらの味噌マヨ焼き 添え（ししとう） れんこんの煮物 カリフラワーのドレ和え 清汁（そうめん） 	御飯 すき煮 もやし炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁（ごぼう）	御飯 ポークチャップ たけのこのバター醤油炒め アスパラサラダ 味噌汁（ちくわ）	御飯 麻婆豆腐 かにシューマイ オクラのゆずドレ和え 中華スープ（春雨）	御飯 マーマレードチキン 添え（カリフラワー） 大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁（しいたけ） 

※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	白粥 漬物 がんも煮 果物（黄桃缶） 	食パン ジャム アスパラソテー 牛乳 果物（白桃缶） 	白粥 漬物 白菜の炒め煮 果物（みかん缶）	バターロール ジャム スナップエンドウサラダ 牛乳 ヨーグルト（ブルーベリー） 	白粥 漬物 炒り卵 果物（洋なし缶） 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物（パイン缶）	カスタードクリームパン ツナサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 豚とキャベツのごまドシかけ こんにゃくのピリ辛炒め ほうれん草の錦糸和え 味噌汁（揚げ）	ふりかけ御飯（かつお） きつねうどん 卵の花 チンゲン菜のピーナッツ和え	御飯 さばの味噌煮 添え（白ねぎ） 里芋煮 小松菜のドレ和え 清汁（湯葉） 	御飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 添え（オクラ） じゃがいもの煮物 しろ菜の辛子和え 味噌汁（えのき）	御飯 鮭の塩焼き 添え（大根おろし） ごぼうの旨煮 アスパラのドレ和え 味噌汁（ほうれん草） 	御飯 豚肉となすの炒め物 ひじき豆煮 白菜の梅ドレ和え 味噌汁（揚げ）	御飯 白身魚のムニエル 添え（いんげん） ピーマンソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ（マッシュルーム）
夕食	御飯 あじのつけ焼き 添え（ししとう） かぼちゃのいとし煮 もずく酢 味噌汁（大根菜） 	御飯 牛皿 れんこん金平 かぶとかにかまの和え物 味噌汁（麴）	御飯 酢鶏 チヂミ もやしのナムル 中華スープ（わかめ）	御飯 豚肉といんげんの和風炒め ちくわ磯辺揚げ カリフラワーのドレ和え 味噌汁（なす） 	御飯 牛肉の赤ワイン煮 チンゲン菜の炒め物 海藻サラダ コンソメスープ（しめじ）	御飯 塩だれチキン 添え（ナポリタン） れんこんの旨煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁（たけのこ）	御飯 かに玉 ふきの煮物 かぶの甘酢和え 中華スープ（もやし） 

※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	若菜粥 漬物 しろ菜の炒め煮 果物（白桃缶） 	食パン ジャム カリフラワーサラダ 牛乳 果物（みかん缶） 	白粥 漬物 平天の照り煮 果物（洋なし缶）	バターロール ジャム かぶのコンソメ煮 牛乳 ヨーグルト（オレンジ） 	白粥 漬物 小松菜の和風炒め 果物（パイン缶） 	白粥 漬物 ちくわの甘辛炒め 果物（黄桃缶）	ミニ山シュガー ハムサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 牛肉のおろし煮 さつまいも煮 きゅうりのあっさり和え 味噌汁（しめじ）	御飯 鶏肉のレモン焼き 添え（アスパラ） ぜんまいの煮物 春菊のお浸し 味噌汁（玉葱）	昔ながらのポークカレー 漬物（福神漬） ブロッコリーのドレ和え 杏仁豆腐 	御飯 さんまの塩焼き 添え（おろし） なすの味噌煮 ほうれん草のかか和え 清汁（たけのこ）	御飯 スペイン風オムレツ 添え（キャベツ） きのこソテー オクラの和え物 コンソメスープ（マッシュルーム） 	御飯 カレーの煮付け 添え（ししとう） しろ菜ソテー カリフラワーの梅ドレ和え かす汁	御飯 豚肉と白菜の味噌仕立て ふき煮 春雨サラダ 清汁（湯葉）
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め たけのこの土佐煮 スナップエンドウのドレ和え 清汁（花ふ） 	御飯 さわらの香草焼き 添え（オクラ） 高野煮 ごぼうサラダ 味噌汁（大根菜）	御飯 チャプチェ風 蒸しシューマイ(肉) チンゲン菜のゆずドレ和え 中華スープ（わかめ）	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ れんこんの香味炒め いんげんのごまドレ和え 味噌汁（かぼちゃ） 	御飯 鶏牛蒡 里芋煮 アスパラのピーナッツ和え 味噌汁（なめこ）	御飯 チンジャオロース 白花豆煮 チンゲン菜のドレ和え 中華スープ（かまぼこ）	御飯 鶏のオニオンソース 添え（スナップエンドウ） れんこんの旨煮 春菊の和え物 味噌汁（揚げ） 

※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	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物（白桃缶） 	食パン ジャム ウインナーのスープ煮 牛乳 果物（黄桃缶） 	白粥 漬物 大根菜の炒め煮 果物（パイン缶）	バターロール ジャム いんげんのドレ和え 牛乳 ヨーグルト（ブルーベリー） 	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物（みかん缶） 	白粥 漬物 ピーマンのじゃこ炒め 果物（洋なし缶）	メロンパン スパゲティサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 さばの照り焼き 添え（白ねぎ） 冬至かぼちゃ オクラのマヨ和え 味噌汁（玉葱）	中華丼 餃子 ほうれん草のゆずドレ 和え 中華スープ（もやし）	御飯 白身魚の南蛮漬け たけのこのそぼろ炒め 菜の花の和え物 味噌汁（しめじ） 	<クリスマス> パセリライス フライドチキンとエビ フライ 添え（ブロッコリー） 星型オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ（マッシュルーム）	御飯 プルコギ れんこんの華風煮 小松菜の中華和え 中華スープ（わかめ） 	御飯 豚大根 さつま芋のレモン煮 アスパラのごまドレ和え 味噌汁（しいたけ）	御飯 牛肉と牛蒡の生姜炒め 白菜と平天のさっと煮 オクラのあっさり和え 味噌汁（豆腐）
夕食	御飯 豆腐チャンプル なすの甘辛炒め いんげんのごま和え 清汁（えのき） 	御飯 牛肉のスタミナ炒め かぶの煮物 キャベツのドレ和え 味噌汁（ごぼう）	御飯 ホワイトシチュー スナップエンドウソテー ツナサラダ ココアムース	御飯 豚肉の塩だれ炒め ひじき煮 とろろとオクラの和え物 味噌汁（麴） 	御飯 太刀魚のバジルオイル 焼き 添え（ふき） ビーフンソテー なすの生姜醤油和え 味噌汁（しろ菜）	御飯 鶏の山椒焼き 添え（人参） 枝豆がんも煮 チンゲン菜のドレ和え 味噌汁（ほうれん草）	御飯 干草卵焼きのきのこあんかけ いんげんのかか煮 海藻サラダ 味噌汁（じゃがいも） 










※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29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水）				
朝食	梅じそ粥 漬物 五目大豆煮 果物（パイン缶） 	食パン ジャム かぼちゃサラダ 牛乳 果物（洋なし缶） 	白粥 漬物 白菜の炒め煮 果物（黄桃缶） 				
昼食	御飯 筑前煮 信田煮 しろ菜とツナの梅ドレ 和え 味噌汁（玉葱）	御飯 白身魚のバター醤油焼 き 添え（アスパラ） だけのこの炒め煮 小松菜のかか和え 味噌汁（なめこ）	ふりかけごはん（鮭） 年越しそば 春菊の胡麻和え 果物（みかん） 				
夕食	御飯 回鍋肉 春巻 もやし中華和え 中華スープ（なると） 	御飯 肉味噌豆腐 添え（なす・ししと う） ぜんまいの炒り煮 カリフラワーのドレ和 え 清汁（花ふ）	御飯 肉じゃが キャベツの炒め物 ひじきサラダ 味噌汁（しめじ） 				

※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。