

		1 金		2 土		3 日	
朝食	～12月の行事食～ *12/22 (金) 冬至* ご飯、鶏の柚子味噌焼き、南瓜含め煮、すまし汁、抹茶パバロア *12/24 (日) クリスマスイブ* オムライス、フライドチキン、ブロカリサラダ、クリスマスデザート *12/25 (月) クリスマス* ご飯、クリームシチュー、彩りサラダ、かぼちゃプリン *12/27 (水) お誕生日会* ちらし寿司、茶碗蒸し、しらすの酢の物、赤出し、果物 *12/31 (日) 大晦日* ご飯、年越しそば、豚肥天、白菜の柚子和え	ご飯 マカロニのコンソメ煮 たいみそ 味噌汁		ご飯 あんかけ豆腐 うめびしお 味噌汁		ご飯 かにかまサラダ 味噌汁 牛乳	
	昼食	ご飯 焼肉風炒め もやしのナムル 春雨スープ 桃ゼリー		カレーライス ミニコロッケ グリーンサラダ バナナヨーグルト		ご飯 鶏と小松菜オムスター炒め しらすの酢の物 味噌汁 デザートムース	
夕食		ご飯 スペイン風オムレツ シーフードサラダ 味噌汁		ご飯 かれの塩麹焼き 山芋短冊 味噌汁		ご飯 太刀魚煮つけ かぶの煮物 味噌汁	
	4 月		5 火		6 水		7 木
朝食	ご飯 さわら西京焼き 白いんげん豆 味噌汁	ご飯 ナスのトマト煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんと青菜の煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ハムサラダ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ウインナーソテー 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 パスタサラダ たいみそ 味噌汁	ご飯 厚焼卵 味噌汁 牛乳
	昼食	ご飯 豚カツ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	ご飯 かれのわかめ蒸し 南瓜の甘煮 味噌汁 オレンジゼリー	ご飯 ポークチャップ 春菊のしらす和え 味噌汁 果物	ご飯 豚肥天うどん かっぱのゆかり和え 黄桃缶	ご飯 ぶり大根 トマトの酢の物 味噌汁 コーヒーゼリー	ご飯 ミートローフ ほうれん草の胡麻和え コンソープ 果物
夕食		ご飯 赤魚幽庵焼き きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯 肉豆腐 大根の梅肉和え 味噌汁	ご飯 たららのハープ焼き 小松菜のソテー コンソメスープ	ご飯 鶏じゃが キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜ツナ和え 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁
	11 月		12 火		13 水		14 木
朝食	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 グリーンサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ウインナーと野菜炒め 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 あじ塩焼き うぐいす豆 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 がんも炊き合わせ 味噌汁 牛乳
	昼食	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ プリン	ご飯 チキン南蛮 五目ひじき 味噌汁 りんごのコンポート	ご飯 ハヤシライス ミニフライ トマトツナサラダ バナナヨーグルト	ご飯 鶏の塩麹焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 デザートムース	ご飯 豚の生姜焼き なます 味噌汁 果物	ご飯 あんこう唐揚げ もやしの胡麻和え 味噌汁 ぶどうゼリー
夕食		ご飯 さばの煮付け 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 焼きそば 味噌汁	ご飯 豚肉と大根のこっくり煮 小松菜和え物 味噌汁	ご飯 赤魚のちり蒸し 青梗菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ ほうれん草ソテー コンソメスープ	ご飯 すき焼き風煮 じゃこピーマン炒め 味噌汁
	18 月		19 火		20 水		21 木
朝食	ご飯 はんぺん柔らか煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 温野菜サラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 赤魚西京焼き うぐいす豆 味噌汁	ご飯 シーフードサラダ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの炊き合わせ うめびしお 味噌汁	ご飯 ウインナーのコンソメ煮 味噌汁 牛乳
	昼食	ご飯 海老と車麩の卵とじ 青梗菜のささみ和え 味噌汁 果物	ご飯 巻かないロールキャベツ アスパラサラダ ポタージュスープ りんごのコンポート	ご飯 白身魚フライ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 豚の角煮 春菊海苔和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏の柚子味噌焼き 南瓜含め煮 すまし汁 抹茶ムース	ご飯 あじ生姜醤油焼き 大根そぼろあん 味噌汁 ぶどうゼリー
夕食		ご飯 鶏団子スープ いんげんおかか和え さつま芋旨煮	ご飯 さわら西京焼き くずし豆腐のごま和え すまし汁	ご飯 鶏とかぶの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 かれののみぞれ煮 スパイシーポテト 味噌汁	ご飯 肉豆腐 もやしの胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜の蒸し煮 人参しりしり 味噌汁
	25 月 (クリスマス)		26 火		27 水 (誕生日会)		28 木
朝食	ご飯 ツナパスタサラダ 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 トマトスクランブルエッグ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 赤魚西京焼き やさしい豆 味噌汁	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 豆腐のカニ風味あんかけ たいみそ 味噌汁	ご飯 かぶと揚げの煮物 味噌汁 牛乳
	昼食	ご飯 クリームシチュー 彩りサラダ かぼちゃプリン	ご飯 あじ幽庵焼き ふろふき大根 すまし汁 みかんゼリー	ご飯 ちらし寿司 茶碗蒸し しらすの酢の物 赤だし 果物	ご飯 八宝菜 シューマイ わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のみみじ煮 ナスの煮浸し 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 豚テキ ひじきサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー
夕食		ご飯 たら照焼き 花がんと煮物 味噌汁	ご飯 豚キムチ もずくの酢の物 味噌汁	ご飯 おでん ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏の照焼き 糸こんにゃく煮 味噌汁	ご飯 肉じゃが ブロッコリーツナ和え 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 ポテトサラダ 味噌汁

