



～心の里さかたに 12月献立表～



| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | ご飯 ウインナーソーテー たいみそ 味噌汁 | ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 豆乳飲料 | ご飯 マカロニケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁 | ご飯 里芋あんかけ 味噌汁 野菜ジュース | ご飯 ナスのトマト煮 たいみそ 味噌汁 | ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 牛乳 | ご飯 千草卵焼き 味噌汁 ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 ぶどうゼリー | ご飯 スペイン風オムレツ レタスとしらすの中華和え コンソメスープ 洋梨缶 | ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー | 親子丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 デザートムース | ご飯 豚肉の塩麹焼き 竹輪と卵のサラダ 味噌汁 みかん缶 | ご飯 海老のソーテー タラモサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー | カレーライス ミニフライ ブロカリサラダ バナナヨーグルト |
| 夕食 | ご飯 太刀魚塩焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁 | ご飯 あじのみりん醤油焼き 南瓜サラダ 味噌汁 | ご飯 かれのい煮付け 炒り豆腐 味噌汁 | ご飯 たらの西京焼き はんぺん煮物 味噌汁 | ご飯 さわらの幽庵焼き 千切大根の煮物 味噌汁 | ご飯 鶏の治部煮 キャベツのツナ和え 味噌汁 | ご飯 かれのわかめ蒸し 竹輪のマヨ照り 味噌汁 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | ご飯 ハムサラダ うめびしお 味噌汁 | ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 ヨーグルト | ご飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁 豆乳飲料 | ご飯 ツナサラダ うめびしお 味噌汁 | ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁 | ご飯 がんもの煮物 味噌汁 ヨーグルト | ご飯 バスタサラダ たいみそ 味噌汁 |
| 昼食 | ご飯 おでん ほうれん草ごま和え 味噌汁 パン缶 | ゆかりご飯 肉うどん かぶのなます りんごのコンポート | ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 デザートムース | ご飯 鶏の塩麹焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 プリン | ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 くずし豆腐の香味和え 味噌汁 ぶどうゼリー | ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ 青りんごゼリー | ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 みかん缶 |
| 夕食 | ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 | ご飯 赤魚の中華ソースがけ 金平ごぼう 味噌汁 | ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜のしらす和え 味噌汁 | ご飯 さばのみりん焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 | ご飯 さわらの照焼き ささみの和え物 味噌汁 | ご飯 あじの生姜醤油焼き 五目卵の花 味噌汁 | ご飯 たらの塩麹焼き じゃが芋煮っころがし 味噌汁 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 野菜ジュース | ご飯 南瓜あんかけ 味噌汁 ヨーグルト | ご飯 ウインナーコンソメ煮 うめびしお 味噌汁 | ご飯 ハムサラダ 海苔佃煮 味噌汁 | ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 豆乳飲料 | ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳 | ご飯 温野菜サラダ たいみそ 味噌汁 |
| 昼食 | ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 杏仁豆腐 | ご飯 鶏団子とかぶの煮物 カリフラワーのカレーソーテー 味噌汁 黄桃缶 | ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 デザートムース | 鶏飯 お煮しめ 白いんげん豆煮 チョコパバロア | ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル わかめスープ みかんゼリー | ご飯 白身魚フライ 春菊海苔和え 味噌汁 パン缶 | ご飯 肉豆腐 ひじきのサラダ 味噌汁 デザートムース |
| 夕食 | ご飯 さばの煮付け 春雨炒め 味噌汁 | ご飯 赤魚の塩焼き 薩摩揚げとなすの煮物 味噌汁 | ご飯 カレイのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁 | ご飯 ぶり大根 糸こんにゃくのきんぴら 味噌汁 | ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁 | ご飯 鶏じゃが フロッコリー胡麻和え 味噌汁 | ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁 |
| | 22 | 23 | 24【クリスマスイブ】 | 25【誕生日会】 | 26 | 27 | 28 |
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁 ヨーグルト | ご飯 がんもの煮物 味噌汁 牛乳 | ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料 | ご飯 トマトスクランブルエッグ うめびしお 味噌汁 | ご飯 豆腐あんかけ 味噌汁 野菜ジュース | ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 牛乳 | ご飯 厚焼卵 味噌汁 ヨーグルト |
| 昼食 | ご飯 豚肉味噌焼き 小松菜煮浸し すまし汁 みかん缶 | ご飯 豚肉と春雨炒め もやしの海苔和え 味噌汁 青りんごゼリー | パン クリームシチュー 彩りサラダ ポテト クリスマスデザート | オムライス フライドチキン コンソメスープ 抹茶プリン | ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル デザートムース | ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 洋梨缶 | 巻かないロールキャベツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 黄桃缶 |
| 夕食 | ご飯 あんこうのちり蒸し じゃが芋そぼろあん 味噌汁 | ご飯 あじの照焼き 人参しりしり 味噌汁 | ご飯 さわら西京焼き 里芋のバター醤油炒め 味噌汁 | ご飯 たらの野菜あんかけ さつま芋煮っころがし 味噌汁 | ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のしらす和え すまし汁 | ご飯 太刀魚の煮付け 南瓜の胡麻よごし 味噌汁 | ご飯 鶏肉のみみじ煮 白菜ゆかり和え 味噌汁 |
| | 29 | 30 | 31【大晦日】 | | | | |
| | 日 | 月 | 火 | | | | |
| 朝食 | ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 野菜ジュース | ご飯 ツナサラダ たいみそ 味噌汁 | ご飯 千草卵焼き 味噌汁 豆乳飲料 | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>【12月の行事】</p> <p>*12月24日(火) クリスマスイブ パン、クリームシチュー、彩りサラダ、ポテト、クリスマスデザート</p> <p>*12月25日(水) 誕生日会・クリスマス会 オムライス、フライドチキン、コンソメスープ、抹茶プリン</p> <p>*12月31日(火) 大晦日(夕食) ご飯、年越しそば、餅肥天、白菜の柚子和え</p> </div> | | | |
| 昼食 | ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 パン缶 | ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 ぶどうゼリー | ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 洋梨缶 | | | | |
| 夕食 | ご飯 あじの幽庵焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁 | ご飯 たらの生姜醤油焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁 | ご飯 年越しそば 餅肥天 白菜の柚子和え | | | | |



※食材の仕入れ状況等によりメニューが変更となる場合があります。