



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
朝食	ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ナスのトマト煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鶏の塩麹焼き 大根サラダ 味噌汁 すりりんご	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 みかん缶	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 デザートムース	ご飯 白身魚フライ チングン菜おかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚肉塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 バインゼリー	カレーライス ミニフライ トマトサラダ バナナヨーグルト
夕食	ご飯 太刀魚の照焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 たらの西京焼き 油揚げと大根の煮物 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 かれいの生姜醤油焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ さつま芋煮っころがし 味噌汁	ご飯 さばの照焼き 千切り大根の煮物 味噌汁
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日
朝食	ご飯 がんもの煮物 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 厚揚げの煮物 たいみそ 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 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 里芋煮 たいみそ 味噌汁
昼食	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 バイン缶	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー	鮭ご飯 肉うどん くずし豆腐の香味和え 抹茶プリン	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル 味噌汁 洋梨缶	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏の西京焼き 柿なます 味噌汁 杏仁豆腐
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 さわらの幽庵焼き 大根そぼろあん 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 チングン菜のしらす和え 味噌汁	ご飯 あじの煮付け 糸こんにゃくの金平 味噌汁	ご飯 かれいのわかめ蒸し じゃが芋煮っころがし 味噌汁	ご飯 ぶりの照焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 春雨炒め 味噌汁
	15 月	16 火	17【誕生日会】 水	18 木	19 金	20 土	21 日
朝食	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪となすの煮浸し うめびしお 味噌汁	ご飯 野菜炒り卵 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんもの煮物 たいみそ 味噌汁
昼食	ご飯 鶏団子とかぶの煮物 チングン菜ごま和え 味噌汁 バインゼリー	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 お煮しめ 白いんげん豆煮 りんごのコンポート	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 海老のソテー 南瓜のチーズ焼き コンソメスープ デザートムース	ご飯 おでん プロッコリー胡麻和え 味噌汁 バイン缶	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 みかんゼリー
夕食	ご飯 赤魚の塩焼き ボトトサラダ 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 五目ひじき 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き 五目豆の花 味噌汁	ご飯 たらの野菜あんかけ ちくわのマヨ照り 味噌汁	ご飯 鶏じやが 白菜ゆかり和え 味噌汁	ご飯 あじの照焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け 南瓜の胡麻よごし 味噌汁
	22 月	23 火	24【クリスマスイブ】 水	25【クリスマス】 木	26 金	27 土	28 日
朝食	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 小松菜と平天の煮浸し うめびしお 味噌汁	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 野菜炒り卵 たいみそ 味噌汁
昼食	ご飯 スペイン風オムレツ カレーパスタサラダ 味噌汁 デザートムース	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル 杏仁豆腐	オムライス フライドチキン 冬野菜のボトフ チョコババロア	パン クリームシチュー 海老のサラダ ポテト クリスマスデザート	ご飯 肉豆腐 レタスの中華和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚肉と春雨炒め 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 青りんごゼリー
夕食	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 山芋海苔和え 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き 人参しりしり 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 五目豆の花 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 かれいのマヨ焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ プロッコリーツナ和え 味噌汁
	29 月	30 火	31【大晦日】 水				
朝食	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 千草卵焼き 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 牛乳	<p>【12月の行事食】</p> <ul style="list-style-type: none"> * 12/17（水）誕生日会 鶏飯、お煮しめ、白いんげん豆煮、りんごのコンポート * 12/24（水）クリスマスイブ オムライス、フライドチキン、冬野菜のボトフ、チョコババロア * 12/25（木）クリスマス パン、クリームシチュー、海老のサラダ、ポテト、クリスマスデザート * 12/31（水）大晦日 年越しそば、手作り餃子、白菜の柚子和え 			
昼食	中華丼 きゅうりの和え物 わかめスープ みかん缶	ご飯 巻かないロールキャベツ プロッコリーサラダ コンソメスープ バインゼリー	ご飯 鶏の照焼き ビザボテト 味噌汁 デザートムース				
夕食	ご飯 赤魚の塩麹焼き 里芋のバター醤油炒め 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 年越しそば 手作り餃子 白菜の柚子和え				

