

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
							1
朝食							パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食							ごはん ブリの柚子風味照り焼き 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーの汁和え(ごまドレ) すまし汁
夕食							ごはん 八宝菜 南瓜のそぼろ炒め 小松菜の和え物(デリシャス) 中華スープ

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン じゃが芋のクリーム煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 南瓜サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 焼き豚のソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ オクラのお浸し 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
	ごはん ステーキ&サミチーフライ ほうれん草のじゃこ炒め もずく酢 すまし汁	ハヤシライス アスパラときのこのソテー スパゲティサラダ コンポート(リンゴ)	ごはん マーボー豆腐 エビしゅうまい 小松菜とサミのごまドレ和え ワカメスープ	ごはん アカウオの煮付け 小柱とインゲンの中華炒め 春菊のお浸し 味噌汁	おかかふりかけごはん 京風あんかけうどん 鶏天 小松菜の胡麻和え ゼリー(オレンジ)	ごはん チキンカツ 煮合わせ 春雨サラダ 粕汁	☆会席料理☆
	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 はんぺんの磯辺揚げ ふきのおかかあえ 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 チンゲンサイの華風炒め もやしの柚子ドレ和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ 大豆の五目煮 白菜の和え物(デリシャス) すまし汁	ごはん 和風ハンバーグ ふろふき大根 ブロッコリーの練りゴマ和え すまし汁	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め さつま芋の煮付け 胡瓜のポン酢和え すまし汁	ごはん ホッケの焼き浸し カリフラワーのカレー 白和え 味噌汁	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き 長芋のかにあんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン	ごはん	パン	パン	ごはん	ホットケーキ	パン
	ウインナーソテー	がんもの煮物	オムレツ	プチハンバーグ	高野の煮つけ	南瓜サラダ	大豆サラダ
	パイ缶	ほうれん草のごま和え	ヨーグルト	バナナ	チゲンサイのお浸し	みかん缶	洋梨缶
	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー	味噌汁	牛乳/コーヒー	牛乳/コーヒー
昼食	サバの味噌煮	牛肉の生姜煮	レンコンの金平	鶏肉の酒粕焼き	メンチカツ	サンマの塩焼き	鶏の唐揚げ 甘酢たれかけ
	ピーマンの甘辛炒め	キャベツのじゃこ炒め	春菊のおかか和え	マヨタマサラダロールフライ	炊き合わせ	小松菜の煮浸し	ふろふき大根
	しろ菜の土佐酢和え	ポテトサラダ	すまし汁	ブロッコリーサラダ (サザン)	大根の酢の物	海藻サラダ	ほうれん草の青じそドレ和え
	すまし汁	味噌汁	ようかん	味噌汁	すまし汁	赤だし	すまし汁
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	おでん	スズキの塩焼き	豚肉ときのこのオムレツ炒め	エビチリ	カレイのみぞれ煮	すき焼き煮	メバルの煮付け
	タラの梅じそ天ぷら	茄子とベーコンのソテー	ひじきの炒り煮	里芋のそぼろ煮	なすの煮付け	ごぼうの土佐炒め	インゲンとコーンのソテー
	小松菜のマヨ和え	チゲンサイの中華ドレ和え	春雨サラダ	もやしのナムル	春菊の梅かつお和え	おさつサラダ	胡瓜の和え物 (中華ドレ)
	赤だし	すまし汁	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 南瓜の煮物 出し巻き玉子 味噌汁	パン スクランブルエッグ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 フゲンサイのお浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
	ごはん 豚の生姜焼き アスパラと玉子のソテー カリフラワーのサラダ(サザン) 味噌汁	ごはん サケの塩焼き がんもの煮物 キャベツのマヨ和え 味噌汁	たまごふりかけごはん ちゃんぽんめん 豆腐しゅうまい フゲンサイのポン酢和え 杏仁豆腐	ごはん ハムカツとクリームコロッケ さといもの煮ころがし 春雨サラダ すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 金平ポテト ほうれん草のおかか和え 味噌汁	☆クリスマス会☆ チキンライス エビフライ きのこの和風スパゲッティ サラダ(シーザードレ) コンソメスープ チョコムース	*冬至* ごはん 鶏肉のゆず香り焼き かぼちや小倉煮 白菜のごまドレッシング和え 味噌汁
夕食	ごはん アサリの生姜煮 なすの揚げ浸し 小松菜の湯葉和え すまし汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 きのこスパゲティ もやしの錦糸和え コンソメスープ	ごはん アサリの西京焼き しろ菜の煮びたし インゲンのごまドレ和え すまし汁	ごはん サバの煮付け れんこんのソテー 人参サラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 かに玉 カリフラワーのたらこマヨ和え かき玉汁	ごはん 牛肉のごまだれ炒め 長芋の白煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん アサリの生姜煮 小柱とほうれん草の炒め物 大根の梅肉和え すまし汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン ベーコンソテー パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン ｶﾌﾗワｰのｺﾝｽﾒ煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 大根の旨煮 しろ菜の煮浸し 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のｺﾝｽﾒ煮 バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん ｽｷﾞの塩焼き 切干大根炒め煮 インゲンのごま和え 味噌汁	☆クリスマス・イヴ☆ エビピラフ 白身魚フライ グリーンサラダ コンソメスープ いちごムース	ごはん 豚の角煮 ピーマンのソテー 白菜の柚子ﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん サケの照り焼き 冬瓜の水晶煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 白菜の煮付け ブロッコリーサラダ(香りごま) すまし汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 ｱｽﾊﾟﾗとﾀﾞｲｺﾞのﾗｰ ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞの和え物 味噌汁	ごはん かき揚げ(桜エビ・枝豆) 南瓜のそぼろあんかけ お造り すまし汁 フルーツ(りんご・オレンジ)
夕食	ごはん 豚肉と白菜の重ね蒸し 甘辛煮 もずく酢 すまし汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ふくさ蒸し ほうれん草のﾀﾞｲｺﾞ和え 味噌汁	ごはん サンマの照り煮 もやしとひき肉のソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き 里芋の煮ころがし 菜の花のわさび醤油和え 粕汁	ごはん カレーの塩焼き 五目金平 長芋の梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かけ 味噌汁	ごはん アジの塩焼き 田舎煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き きのこソテー ｶﾌﾗワｰのｻﾗﾀﾞ(ﾃﾞﾘｼﾞｯｼﾞ) 味噌汁

献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31					
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁					
昼食	ごはん メバルの味噌焼き 大根のピリ辛炒め フグの和え物 すまし汁	カレーライス エビカツ サラダ(フレンチ白) フルーツヨーグルト					
夕食	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 長芋の白煮 胡瓜の和え物 味噌汁	ゆかりごはん 年越しそば 牛肉のしぐれ煮 春菊のポン酢和え ゼリー(りんご)					