



予定献立表



		12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	
昼食		御飯135g 完) 鯖の味噌煮 完) 菜花と人参の辛子和え 清汁(かまぼこ) フルーツヨーグルト	いなり寿司・135g 魚の柚庵焼き 炒り豆腐 きりこみ汁 果物(柿)	麦ご飯・135g 完) 赤魚の煮付け 完) オクラの湯葉和え きのこ汁 果物(ブルーベリー缶)	御飯135g 鶏みそ焼き 完) オクラのおかか和え 清汁(もずく) 果物(バナナ)	御飯135g 鮭のチャンチャン焼き 完) 春菊と湯葉の煮浸し 雷汁 果物(黄桃缶)	休 み	
間食		蒸し饅頭	プリン	あんドーナツ	蒸し饅頭	巨峰カステラ		
夕食		御飯135g 完) 鶏つくね 完) いんげんのごま和え 味噌汁(里芋)	御飯135g 豚肉の卵とじ 完) なすのみぞれかけ 清汁(花麩)	御飯135g 完) ミートオムレツ 完) ポテトサラダ ぼたてスープ	御飯135g 完) さんまの煮つけ 完) 田舎煮 清汁(カニカマ)	御飯135g 牛肉の柳川風 オクラとひじきのしそ和え きりこみ汁		
	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)	
昼食	御飯135g 完) 鯖のみぞれ煮 完) ひじきの煮物 清汁(エビボール) フルーツヨーグルト	麦ご飯・135g 鶏肉の甲州蒸し レモン和え けんちん汁 果物(みかん)	親子丼・135g 白菜のお浸し べったら漬 清汁(はんぺん) 果物(バナナ)	<誕生会> 赤飯・135g まぐろの刺身 カニカマのなます 清汁(もずく) 果物(柿)	<誕生会> 赤飯・135g まぐろの刺身 完) 菜の花の湯葉和え 清汁(そうめん) 果物(黄桃缶)	御飯135g 中華風0-トキ 完) ほうれん草ソテー 中華スープ 果物(バナナ)	休 み	
間食	カスタードワッフル	バナナケーキ	シルキーコッタ	ティラミスケーキ	いちごケーキ	蒸し饅頭		
夕食	御飯135g 完) 筑前煮 完) 青梗菜と揚げの煮浸し 赤だし	御飯135g オイスター炒め からし醤油和え 清汁(うずらの卵)	御飯135g 完) 赤魚の酒粕漬焼き 完) きんぴらごぼう 清汁(えのき)	御飯135g 魚のステーキ風 キャベツサラダ かき玉汁	御飯135g 完) 豚と大根の煮物 完) かに入り卵蒸し 清汁(あさり)	御飯135g 魚の菜種焼き 人参金平 きのこ汁		
	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	
昼食	御飯135g 豚肉の変わり揚げ 完) ほうれん草のごま和え 野菜スープ 果物(バナナ)	御飯135g 完) 鯖の照焼 完) 春菊と湯葉の煮浸し 清汁(エビボール) フルーツヨーグルト	麦ご飯135g 完) 鯖の西京焼き 完) 大根のそぼろあん 清汁(あさり) 果物(ブルーベリー缶)	ゆかり御飯 鶏ミンチ五目蒸し 卵サラダ 白菜スープ 果物(みかん)	御飯135g 完) 和風きんぴら包み 完) 焼きなす 清汁(もずく) 果物(黄桃缶)	御飯135g 魚のきのこ味噌焼き ココロサラダ きのこ汁 果物(ブルーベリー缶)	休 み	
間食	甘栗	蒸し饅頭	リングドーナツ(プレーン)	蒸し饅頭	蒸し饅頭	蒸し饅頭		
夕食	御飯135g 完) 鯖の生姜煮 完) 高野豆腐の煮物 赤だし	御飯135g 完) 高野豆腐と比'の卵とじ ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁(はんぺん)	御飯135g 完) 肉じゃが 完) いんげんのごま和え 清汁(うずらの卵)	御飯135g 完) さんまのみぞれ煮 完) オクラの湯葉和え きりこみ汁	御飯135g 完) 野菜と豆腐の真薯 完) 青梗菜と揚げの煮浸し かき玉汁	御飯135g 完) 豆腐の子キンボール 完) さつま芋と昆布の煮物 清汁(海老)		
	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	
昼食	麦ご飯135g 豚肉のしそ焼き 完) 春菊と湯葉の煮浸し 清汁(かまぼこ) 果物(みかん缶)	御飯135g やまと焼き 生姜醤油和え 清汁(えのき) 果物(いちご)	御飯135g 完) 鯖の煮付け 完) 五目豆 清汁(もずく) 果物(ブルーベリー缶)	御飯135g 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ 果物(ネーブル)	御飯135g 完) 鯖の煮付け 完) 菜の花と人参の辛子和え 清汁(あさり) 果物(黄桃缶)	御飯135g 鶏の竜田揚げ しめじのおろし和え かき玉汁 果物(ブルーベリー缶)	休 み	
間食	冷凍和菓子(冬柚香)	あんドーナツ	蒸し饅頭	パバロア(ストロベリー)	蒸し饅頭	蒸し饅頭		
夕食	御飯135g 完) 鱈の照り焼き 完) かに淡雪饅頭 清汁(うずらの卵)	御飯135g 完) やわらか0-ルキハ'ッ 完) 紅あずまサラダ 白菜スープ	御飯135g 完) 豚肉の生姜煮 完) 卵の花 雷汁	御飯135g サーモンムニエル さつまいものミルク煮 野菜スープ	御飯135g 完) ミートローフ 完) ほうれん草0-ソテー コンソメスープ	御飯135g 完) 高野豆腐の鶏そぼろ 南瓜のつや煮 きりこみ汁		
	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)				
昼食	御飯135g 完) 豆腐ローフ 完) れんこん炒め 清汁(もずく) 果物(ブルーベリー缶)	麦ご飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 南瓜の小倉煮 清汁(えび) 果物(バナナ)	御飯135g 完) 鱈の塩焼き 完) 薩摩芋の甘露煮 清汁(えのき) 果物(黄桃缶)					休 み
間食	抹茶ワッフル	スイスパウム	蒸し饅頭					
夕食	御飯135g 完) 鯖のみりん漬焼 完) 卵焼き 清汁(えのき)	御飯135g すき焼き風煮 ちくわとおくらの和え物 清汁(カニカマ)	御飯135g 完) 鶏つくね 完) 青梗菜と揚げの煮浸し かき玉汁					