

12月予定献立表

		12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5日 (日)		
昼食		御飯135g 魚の竜田揚げ ピーナツ和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (オレンジ)	麦ご飯・135g 魚のステーキ風 パンプキンサラダ ワカメスープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 松風蒸し さつまいもの小倉煮 清汁 (卵豆腐) 果物 (バナナ)	御飯135g 鶏肉の照焼き ひよとなます 清汁 (ホタテ) 果物 (フルーカケ缶)	休 み		
間食		酒饅頭	パウムロール	作) いちごババロア	黒棒			
夕食		御飯135g 干草焼き ピーマンのじゃこ煮 きりこみ汁	御飯135g 牛肉の炒め 菜果なます 赤だし (豆腐)	御飯135g 香味焼き 梅肉和え 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 魚のポテトソースかけ エビサラダ 野菜スープ			
		12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
昼食		御飯135g 鮭のポテト焼き キャベツサラダ コンソメスープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し 南瓜のつや煮 清汁 (海老ボール) 果物 (オレンジ)	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 人参金平 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (フルーカケ缶)	おにぎり 肉うどん 炒り豆腐 らっきょう漬 果物 (みかん)	御飯135g スコップクロック 大豆サラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト	御飯135g 太刀魚の照焼き ちくわとおくらの和え物 雷汁 果物 (みかん缶)	休 み
間食	あんドーナツ	作) 抹茶ババロア	もみじ饅頭	作) 蒸しパン (黒糖)	やわらかサブレ	抹茶饅頭		
夕食	御飯135g 豚肉の卵とし しめじのおろし和え 清汁 (おつゆ麩)	麦ご飯・135g 魚の磯部焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 赤だし (大根)	御飯135g 麻婆豆腐 ほうれん草中華風 春雨スープ	御飯135g 松島焼き 梅マヨ和え 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 魚の蕪蒸し さつまいもの甘辛煮 清汁 (もずく)	御飯135g 鶏のうま煮 塩昆布和え かき玉汁		
		12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
昼食	<誕生会> ちらし寿司 魚の南部焼き サツマイモとリンゴの重ね煮 清汁 (花麩) 果物 (オレンジ)	 御飯135g チキン南蛮 シーザーサラダ ワカメスープ 果物 (フルーカケ缶)	御飯135g やまと焼き レモン和え 赤だし (大根) 果物 (みかん)	御飯135g 鶏の甘酢あんかけ もやしのナムル かに玉スープ フルーツヨーグルト	御飯135g 三色丼 五目豆煮 らっきょう漬 きのこ汁 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚の菜種焼き えんどうと人参の甘煮 清汁 (梅そうめん) 果物 (バナナ)	休 み	
間食	ケーキ (ティラミス)	カステラ	作) シルキーコッタ	つぶあんまんじゅう	作) リンゴケーキ	マドレーヌ		
夕食	御飯135g 鶏の竜田揚げ もずく酢 きりこみ汁	御飯135g えび入り玉豆腐 オクラのごまよごし 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 肉じゃが なすのみぞれかけ 清汁 (ホタテ)	御飯135g 鮭のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ	麦ご飯・135g 信州蒸し ピーマンのおかか和え 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 肉豆腐 春雨の和え物 清汁 (かにかまぼこ)		
		12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26日 (日)
昼食		御飯135g 豚肉のしそ焼き 南瓜の小倉煮 清汁 (えのき) 果物 (フルーカケ缶)	御飯135g 海の幸豚豚風 中華サラダ 中華スープ 果物 (みかん)	御飯135g 鮭のマヨネーズ焼き さつまいものミルク煮 白菜スープ フルーツヨーグルト	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 錦糸和え きりこみ汁 果物 (バナナ)	ゆかり御飯 煮込みハンバーグ風 卵サラダ 南瓜スープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 魚の袖庵焼き 白和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (黄桃缶)	
間食	ソファール	作) 蒸しパン (レーズン)	抹茶のパンケーキ	作) ババロア (チョコ)	ケーキ (ベリー)			
夕食	御飯135g 鯖の味噌煮 もやしの酢の物 清汁 (花麩)	御飯135g 豆腐のステーキ シーチキンサラダ ほたてスープ	御飯135g 牛肉の柳川風 みぞれ和え 赤だし (大根)	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き オクラとひじきのしそ和え かき玉汁	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ カニカマのなます きのこ汁	御飯135g オイスター炒め 茄子の華風和え 春雨スープ		
		12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)		
昼食	御飯135g 中華風0-スト丼 春雨の酢の物 かに玉スープ フルーツヨーグルト	御飯135g 牛丼 うの花炒り 漬物 (らっきょう漬) 清汁 (もずく) 果物 (バナナ)	麦ご飯・135g 鮭の照り焼き もやしとニラの炒め煮 清汁 (えのき) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鯖の生姜煮 白菜のお浸し きのこ汁 果物 (オレンジ)	休 み			
間食	作) バナナケーキ	たいやき	作) 杏仁豆腐	カスタードワッフル				
夕食	御飯135g 里芋饅頭 キムチ和え 赤だし (大根)	御飯135g 魚の味噌漬焼き ブロッコリーのかにあんかけ 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 海老のケチャップ炒め 中華風酢の物 中華スープ	御飯135g チキンのマレンゴ風 ココロサラダ コンソメスープ				