



# 12月予定献立表



			12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)			
昼食			御飯135g 揚げ鶏のねぎソース さつまいもの小倉煮 清汁 (花麩) フルーツヨーグルト	麦ご飯・135g 鮭のポテト焼き 野菜サラダ ワカメスープ 果物 (バナナ)	三色丼 ひじきの炒り煮 らっきょう漬 きのこ汁 果物 (黄桃缶)	休 み			
間食			吹雪まんじゅう	りんごカステラ	黒棒				
夕食			御飯135g 鯖の塩焼き ちくわとおくらの和え物 清汁 (もずく)	御飯135g 肉じゃが しめじのおろし和え きりこみ汁	御飯135g 魚の竜田揚げ 生姜醤油和え 赤だし (厚揚げ)				
			12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
昼食	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し 人参金平 清汁 (海老ボール) フルーツヨーグルト	おにぎり 醤油ラーメン 醤油ラーメン べったら漬 果物 (みかん)	御飯135g 鯛の柚庵焼き 錦糸和え 清汁 (もずく) 果物 (フルーツ缶)	<誕生会> ちらし寿司 蒸し魚のくずあんかけ ひよとなます きりこみ汁 果物 (オレンジ)	<誕生会> ちらし寿司 鶏唐揚げのおろしかけ からし醤油和え 清汁 (えのき) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 松風焼き ピーナツ和え 雷汁 果物 (バナナ)	休 み		
間食	ココアワッフル	作) バナナケーキ	黒糖饅頭	ケーキ	ケーキ	酒饅頭			
夕食	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き なます 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 魚のポテトソースかけ スパゲティサラダ 野菜スープ	麦ご飯・135g 豚肉の卵とじ オクラとひじきのしそ和え きのこ汁	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	御飯135g 鯖の生姜煮 焼きなす 清汁 (花麩)	御飯135g 海老のケチャップ炒め もやしのナムル 中華スープ			
			12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
昼食	御飯135g 魚の味噌漬焼き オクラのごまよこし 清汁 (おつゆ麩) 果物 (オレンジ)	麦ご飯・135g スコップコロケ エビサラダ 白菜スープ 果物 (フルーツ缶)	牛丼 レモン和え らっきょう漬 清汁 (花麩) 果物 (みかん)	御飯135g 鮭のムニエル ポテトサラダ 豆乳スープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し 人参しりしり きりこみ汁 果物 (みかん缶)	御飯135g 海の幸酢豚風 中華風酢の物 春雨スープ フルーツヨーグルト	休 み		
間食	作) 蒸しパン (レーズン)	プリン	やわらかサブレ	作) ヨギヨギ(きなこ)	たいやき	カスタードワッフル			
夕食	御飯135g 肉豆腐 みぞれ和え きのこ汁	御飯135g 魚の磯辺焼き サマ芋とリンゴの煮物 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ なすのみぞれかけ 清汁 (えのき)	御飯135g 牛肉の炒め 春雨の酢の物 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 魚の菜種焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 赤だし (豆腐)	御飯135g 鶏のうま煮 梅マヨ和え かき玉汁			
			12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
昼食	御飯135g 鶏の竜田揚げ 辛子味噌和え 清汁 (えのき) 果物 (フルーツ缶)	御飯135g 鯖の味噌煮 菜果なます 清汁 (おつゆ麩) 果物 (オレンジ)	御飯135g 太刀魚の照り焼き ピーマンのじゃこ煮 きのこ汁 フルーツヨーグルト	おにぎり 肉うどん うの花炒り べったら漬 果物 (バナナ)	御飯135g タンドリーチキン風 シーチキンサラダ クリームポターージュ 果物 (みかん)	麦ご飯・135g 揚げ魚のねぎソースかけ 南瓜の小倉煮 清汁 (もずく) 果物 (黄桃缶)	休 み		
間食	抹茶饅頭	クリスマスケーキ作り	作) デザートムース (ピーチ)	冷凍和菓子 (冬柚香)	抹茶のパンケーキ	エクレア			
夕食	御飯135g 魚のステーキ風 シーザーサラダ コンソメスープ	御飯135g オイスター炒め 涼拌三絲 中華スープ	御飯135g クリームシチュー 卵サラダ 九ちゃん漬	御飯135g 干草焼き さつまいものミルク煮 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ ゆかり和え 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 牛肉の柳川風 カニカマのなます 赤だし (厚揚げ)			
			12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	
昼食	御飯135g 鶏の甘酢あんかけ キムチ和え かに玉スープ 果物 (バナナ)	御飯135g 魚の南部焼き 白和え 清汁 (花麩) フルーツヨーグルト	御飯135g チキン南蛮 キャベツサラダ 南瓜スープ 果物 (みかん)	御飯135g 松風蒸し 茄子の華風和え 清汁 (えのき) 果物 (フルーツ缶)	御飯135g 鯡の揚げおろし煮 菜種和え 赤だし (厚揚げ) 果物 (オレンジ)	休 み			
間食	餅つき大会 (ねりくり)	クリームコンフェ	黒糖ケーキ	作) さつまいもケーキ	カステラ				
夕食	御飯135g たらのおランダ焼き おさつサラダ 野菜スープ	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 もやしとニラの炒め物 きのこ汁	麦ご飯・135g えび入り玉豆腐 もずく酢 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 魚のパン粉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ	御飯135g 八宝菜 中華サラダ 中華スープ				

