



12月予定献立表



					12月1日 (金)	12月2日 (土)	12月3日 (日)
昼食					御飯135g 鶏の竜田揚げ ピーナツ和え 清汁 (花麴) 果物 (フルーティタル缶)	御飯135g 千草焼き ひじきの炒り煮 清汁 (かまぼこ) 果物 (みかん)	休 み
間食					あんドーナツ	プチクレープ (チョコ)	
夕食					御飯135g 信州蒸し みぞれ和え 清汁 (もずく)	御飯135g クリームシチュー 大豆サラダ べったら漬	
	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10日 (日)
昼食	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し さつま芋の甘辛煮 清汁 (おつゆ麴) 果物 (フルーティタル缶)	おにぎり (ゆかり) あんかけうどん うの花炒り べったら漬 果物 (バナナ)	御飯135g 魚の磯辺揚げ ちくわとおくらの和え物 雷汁 果物 (オレンジ)	御飯135g 鯖の味噌煮 ひよとなます きりこみ汁 フルーツヨーグルト・もも	麦ご飯135g 中華風肉そぼろ 茄子の華風和え 春雨スープ 果物 (みかん)	御飯135g 魚のポロソースかけ スパゲティサラダ 野菜スープ 果物 (黄桃缶)	休 み
間食	作) 野菜ゼリー	吹雪まんじゅう	やわらかサブレ	たいやき	作) 人参ケーキ	巨峰カステラ	
夕食	御飯135g ぶり大根 ゆかり和え 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 魚のステーキ風 おさつサラダ 豆乳スープ	御飯135g オイスター炒め 春雨の酢の物 かに玉スープ	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース さつまいものミルク煮 清汁 (えのき)	御飯135g えび入り玉豆腐 塩昆布和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 鶏のうま煮 菜種和え きのこ汁	
	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
昼食	<誕生会> ちらし寿司 鶏の甘酢あんかけ もやしのナムル 春雨スープ 果物 (バナナ)	<誕生会> ちらし寿司 鯿の揚げおろし煮 錦糸和え 清汁 (おつゆ麴) 果物 (フルーティタル缶)	牛丼 ブロッコリーの酢味噌かけ らっきょう漬 清汁 (かにかまぼこ) フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 魚の菜種焼き 人参金平 雷汁 果物 (オレンジ)	炊き込みピラフ・飯135g タンドリーチキン・パン粉焼き フレンチサラダ 白菜スープ 2色ムース	御飯135g 包まないシューマイ もやしとにらの炒め物 かに玉スープ 果物 (みかん)	休 み
間食	ケーキ	ケーキ	芋羊羹カステラ	作) 蒸しパン (コーヒー)	プチシュークリーム	抹茶饅頭	
夕食	御飯135g 魚の南部焼き 南瓜の小倉煮 赤だし (茄子)	御飯135g 八宝菜 涼拌三絲 中華スープ	麦ご飯135g 豆腐のふわふわ揚げ オクラのごまよごし 清汁 (えのき)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し 梅肉和え 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 鯖の塩焼き 白菜のお浸し きりこみ汁	御飯135g 石狩鍋風 もずく酢 清汁 (海老ボール)	
	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24日 (日)
昼食	麦ご飯135g 太刀魚の「ア照焼き 炒り豆腐 清汁 (もずく) 果物 (みかん缶)	御飯135g 松風蒸し オクラとひじきのしそ和え 清汁 (花麴) 果物 (バナナ)	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 辛子味噌和え 清汁 (おつゆ麴) 果物 (オレンジ)	おにぎり (ごま塩) 醤油ラーメン 炒り鶏 べったら漬 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鯖の生姜煮 菜果なます 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (フルーティタル缶)	御飯135g 魚の味噌漬け焼き 千切大根の煮付け きりこみ汁 フルーツヨーグルト・もも	休 み
間食	作) スイートポテト	作) 蒸しパン (ヨーグルト)	黒糖饅頭	ねりくり	スイスパウム	黒棒	
夕食	御飯135g スコップコロッケ 卵サラダ ワカメスープ	御飯135g やまと焼き 「サツマ」と「リ」の煮物 赤だし (茄子)	御飯135g 麻婆豆腐 中華風酢の物 春雨スープ	御飯135g たらのオランダ焼き パンプキンサラダ コンソメスープ	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 南瓜のつや煮 清汁 (えのき)	御飯135g 肉豆腐 ピーマンのおかか和え かき玉汁	
	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31日 (日)
昼食	御飯135g 煮込みハンバーグ風 シーチキンサラダ 野菜スープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 鯛の柚庵焼き ミニ茶碗蒸し 清汁 (もずく) 果物 (黄桃缶)	御飯135g チキン南蛮 コロコロサラダ ワカメスープ 果物 (みかん缶)	麦ご飯135g 揚げ豆腐 さつま芋の小倉煮 清汁 (かまぼこ) 果物 (バナナ)	味噌すき丼 カニカマのなます らっきょう漬 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 鮭のポテト焼き エビサラダ コンソメスープ 果物 (みかん)	休 み
間食	ケーキ作り	サンタ饅頭	作) 抹茶ババロア	クリームコンフェ	作) りんごケーキ	バウムクーヘン	
夕食	御飯135g 海老のケチャップ炒め ほうれん草中華風 中華スープ	御飯135g 肉じゃが なます 清汁 (おつゆ麴)	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ キムチ和え 清汁 (花麴)	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え 九ちゃん漬 水ギョーザ	御飯135g 里芋饅頭 からし醤油和え 赤だし (厚揚げ)	御飯135g 牛肉の柳川風 白和え きりこみ汁	