12月の予定献立

	12月2日（月）	12月3日（火）	12月4日（水）	12月5日（木）	12月6日（金）	12月7日（土）	12月8日（日）
昼食	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（洋梨缶）	おにぎり（ごま塩） あんかけうどん 五目豆煮 らっきょう漬 果物（みかん）	御飯１３５ｇ 中華風ﾛｰｽﾄﾁｷﾝ もやしのナムル 中華スープ 果物（ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶）	御飯１３５ｇ 魚の磯辺揚げ さつま芋の甘辛煮 きりこみ汁 フルーツヨーグルト・みかん	御飯１３５ｇ 魚のステーキ風 コールスローサラダ ワカメスープ 果物（パイン缶）	御飯１３５ｇ とり天 生姜醤油和え 清汁（うずら） 果物（オレンジ）	休 み
間食	やわらかサブレ	作）シルキーコッタ（きなこ）	吹雪まんじゅう	作）蒸しパン（コーヒー）	りんごカステラ	黒棒	
夕食	御飯１３５ｇ 鶏肉の照焼き ゆかり和え かき玉汁	御飯１３５ｇ 豆腐のふわふわ揚げ 辛子味噌和え 清汁（エビボール）	御飯１３５ｇ 鯖の生姜煮 オクラのごまよごし 清汁（おつゆ麸）	御飯１３５ｇ 豚肉の卵とじ ピーナツ和え 清汁（かにかまぼこ）	御飯１３５ｇ 鶏ミンチの五目蒸し 人参金平 雷汁	麦ご飯１３５ｇ 海老のケチャップ炒め 茄子の華風和え 春雨スープ	

	12月9日（月）	12月10日（火）	12月11日（水）	12月12日（木）	12月13日（金）	12月14日（土）	12月15日（日）
昼食	親子丼 しめじのおろし和え べったら漬 清汁（かまぼこ） 果物（ﾊﾞﾅﾅ）	御飯１３５ｇ 鶏肉の甲州蒸し ひじきの炒り煮 清汁（えのき） 果物（洋梨缶）	麦ご飯１３５ｇ 魚の南部焼き ひょっとなます きのこ汁 果物（オレンジ）	＜誕生会＞ ちらし寿司 魚の竜田揚げ えんどうと人参の甘煮 清汁（そうめん） 果物（パイン缶）	＜誕生会＞ ちらし寿司 鶏のみそ漬け焼き からし醤油和え 清汁（うずら） フルーツヨーグルト・もも	御飯１３５ｇ 魚のﾗﾋﾞｺﾞｯﾄｿｰｽかけ スパゲティサラダ 豆乳スープ 果物（ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶）	休 み
間食	作）スイートポテト	酒饅頭	作）レモンケーキ	ケーキ	ケーキ	バウムクーヘン	
夕食	御飯１３５ｇ 鮭のポテト焼き エビサラダ 野菜スープ	御飯１３５ｇ 鰺の梅干し煮 錦糸和え 清汁（おつゆ麸）	御飯１３５ｇ 八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ	御飯１３５ｇ クリームシチュー シーザーサラダ らっきょう漬	御飯１３５ｇ 魚のさらさ蒸し うの花炒り 清汁（かにかまぼこ）	御飯１３５ｇ 千草焼き 梅マヨ和え 赤だし（厚揚げ）	

	12月16日（月）	12月17日（火）	12月18日（水）	12月19日（木）	12月20日（金）	12月21日（土）	12月22日（日）
昼食	御飯１３５ｇ 鰤の柚庵焼き ミニ茶碗蒸し 清汁（えのき） 果物（パイン缶）	御飯１３５ｇ 鰺の揚げおろし煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁（花麸） 果物（オレンジ）	おにぎり（ゆかり） 醤油ラーメン 炒り鶏 らっきょう漬 果物（黄桃缶）	御飯１３５ｇ 揚げ鶏のねぎソース ピーマンのじゃこ炒め 清汁（もずく） 果物（みかん）	御飯１３５ｇ 魚のハーブパン粉焼き シーチキンサラダ 野菜スープ 果物（洋梨缶）	麦ご飯１３５ｇ 包まないシューマイ もやしとニラの炒め物 かに玉スープ フルーツヨーグルト・みかん	休 み
間食	あんドーナツ	作）蒸しパン（レーズン）	巨峰カステラ	作）抹茶ババロア	プチシュークリーム	和菓子（冬柚香）	
夕食	麦ご飯１３５ｇ オイスター炒め 中華風酢の物 春雨スープ	御飯１３５ｇ 松風蒸し 白菜のお浸し きのこ汁	御飯１３５ｇ 魚のムニエル コロコロサラダ 南瓜スープ	御飯１３５ｇ 蒸し魚の野菜あんかけ みぞれ和え 清汁（うずら）	御飯１３５ｇ 肉じゃが 焼きなす 赤だし（厚揚げ）	御飯１３５ｇ 鯖の塩焼き 南瓜のつや煮 雷汁	

	12月23日（月）	12月24日（火）	12月25日（水）	12月26日（木）	12月27日（金）	12月28日（土）	12月29日（日）
昼食	御飯１３５ｇ 鯖の味噌煮 ちくわとおくらの和え物 清汁（おつゆ麸） 果物（オレンジ）	御飯１３５ｇ 魚のカレー揚げ 人参しりしり きりこみ汁 果物（みかん缶）	御飯１３５ｇ 煮込みハンバーグ風 パンプキンサラダ 豆乳スープ フルーツヨーグルト・もも	御飯１３５ｇ 蒸し魚のくずあんかけ 菜果なます かき玉汁 果物（パイン缶）	味噌すき丼 レモン和え べったら漬 きのこ汁 果物（ﾊﾞﾅﾅ）	御飯１３５ｇ タンドリーチキン風 大豆サラダ コンソメスープ 果物（黄桃缶）	休 み
間食	作）杏仁豆腐	スイスバウム	プチクレープ（チョコ）	たいやき	作）りんごケーキ	芋羊羹カステラ	
夕食	御飯１３５ｇ チキンのマレンゴ風 卵サラダ 白菜スープ	あんあかけチャーハン 涼拌三絲 らっきょう漬 水ギョーザ	御飯１３５ｇ 魚の味噌漬け焼き ｻﾂﾏ芋とﾘﾝｺﾞの甘煮 清汁（海老ボール）	麦ご飯１３５ｇ 牛肉の柳川風 梅肉和え 清汁（花麸）	御飯１３５ｇ 魚の酢豚風 蒸し鶏のごまだれ和え 春雨スープ	御飯１３５ｇ ぶり大根 塩昆布和え 赤だし（厚揚げ）	

	12月30日（月）	12月31日（火）					
昼食	御飯１３５ｇ 魚の菜種焼き さつま芋の小倉煮 雷汁 フルーツヨーグルト・みかん	休 み					
間食	抹茶饅頭						
夕食	御飯１３５ｇ 麻婆豆腐 中華サラダ かに玉スープ						