



# 12月予定献立表



	12月1日 (月)	12月2日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)	10月5日 (日)
昼食	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し カニカマのなます 清汁（花麩） フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 魚の竜田揚げ オクラとひじきのしそ和え 清汁（うずらの卵） 果物（黄桃缶）	麦ご飯135g ミートローフ風 ヨーグルトサラダ ワカメスープ 果物（みかん）	御飯135g 鯖の味噌煮 ピーナツ和え きのこ汁 果物（バナナ）	おにぎり（ゆかり） 醤油ラーメン うの花炒り らっきょう漬 果物（洋梨缶）	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ 辛子味噌和え きりこみ汁 果物（フルーツカクテル缶）	休 み
間食	黒糖饅頭	リングドーナツ	作) 人参ケーキ	もみじ饅頭（こしあん）	巨峰カステラ	作) いちごババロア	
夕食	御飯135g 擬製豆腐 人参金平 清汁（エビボール）	御飯135g クリームシチュー 大豆サラダ しば漬け	御飯135g 信州蒸し もずく酢 雷汁	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ ピーマンのおかか和え 清汁（おつゆ麩）	御飯135g 鮭のムニエル 卵サラダ 豆乳スープ	御飯135g 豚肉の卵とじ 梅肉和え 赤だし（厚揚げ）	
	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)
昼食	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 錦糸和え 清汁（豆腐） 果物（みかん）	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し ひょっとなます 清汁（花麩） 果物（パイン缶）	御飯135g 鯛の柚庵焼き えんどうと人参の甘煮 きのこ汁 果物（バナナ）	＜誕生会＞ ちらし寿司 とり天 梅マヨ和え 清汁（おつゆ麩） 果物（洋梨缶）	＜誕生会＞ ちらし寿司 魚のハーブパン粉焼き ポテトサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト・もも	三色丼 プロッコリーの酢味噌かけ しば漬け 清汁（かにかまぼこ） 果物（オレンジ）	休 み
間食	パウムクーヘン	たいやき	酒まんじゅう	ケーキ	ケーキ	作) マーブルケーキ	
夕食	麦ご飯135g 魚の紅葉焼き 千切大根の煮付け 清汁（うずらの卵）	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 塩昆布和え 雷汁	御飯135g オイスター炒め 涼拌三絲 かに玉スープ	御飯135g 蒸し魚のごまだれかけ 人参しりしり 清汁（エビボール）	御飯135g 肉じゃが しめじのおろし和え 赤だし（厚揚げ）	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き風 焼きなす 清汁（えのき）	
	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)
昼食	御飯135g 魚の味噌漬け焼き 生姜醤油和え 清汁（エビボール） 果物（フルーツカクテル缶）	御飯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 果物（みかん）	御飯135g 鮭のポテト焼き 和風サラダ ワカメスープ 果物（黄桃缶）	おにぎり（ごま塩） 月見うどん ひじきの炒り煮 らっきょう漬 果物（バナナ）	ピラフ 鶏肉の照焼き フレンチサラダ 豆乳スープ 作) シルキーコッタ	御飯135g 魚の磯辺揚げ からし醤油和え 赤だし（厚揚げ） フルーツヨーグルト・みかん	休 み
間食	あんドーナツ	ふわふわワッフル（カスタード）	作) 蒸しパン（コーヒー）	吹雪饅頭	やわらかサブレ	作) スイートポテト	
夕食	御飯135g 牛肉の炒め 菜果なます 清汁（かまぼこ）	御飯135g 鯛の生姜煮 磯部和え 清汁（花麩）	御飯135g 八宝菜 もやしのナムル 中華スープ	御飯135g 鶏の竜田揚げ 白和え 清汁（うずらの卵）	麦ご飯135g 魚のさらさ蒸し サツマ芋とリコグの甘煮 雷汁	御飯135g 肉豆腐 みぞれ和え 清汁（かにかまぼこ）	
	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)	12月28日 (日)
昼食	＜冬至＞ 御飯135g 魚のカレー揚げ 南瓜のつや煮 きりこみ汁 冷凍和菓子（冬柚香）	冬至 ビビンバ風丼 プロッコリーのかにあんかけ しば漬け ワカメスープ 果物（パイン缶）	麦ご飯135g 魚の菜種焼き さつま芋の甘辛煮 清汁（かまぼこ） 果物（フルーツカクテル缶）	＜クリスマス＞ 御飯135g 煮込みハンバーグ風 コロコロサラダ 南瓜スープ フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース ピーマンのじゃこ炒め 清汁（かまぼこ） 果物（バナナ）	御飯135g 魚のステーキ風 大根サラダ 豆乳スープ 果物（洋梨缶）	休 み
間食	おやつフレクレーション	スイスバウム	作) 芋せんざい	ケーキ	芋羊羹カステラ	作) 杏仁豆腐	
夕食	御飯135g 豚肉のしそ焼き キムチ和え 清汁（豆腐）	御飯135g 魚のピーチソースかけ スパゲティサラダ 白菜スープ	御飯135g 麻婆豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	御飯135g 鮭のきのこ味噌焼き 菜種和え 清汁（花麩）	御飯135g 海老のケチャップ炒め ほうれん草中華風 春雨スープ	御飯135g 鶏のうま煮 ゆかり和え 赤だし（厚揚げ）	
	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)				
昼食	御飯135g 松風蒸し ちくわとおくらの和え物 清汁（かにかまぼこ） 果物（パイン缶）	御飯135g 魚の南部焼き 五目豆煮 清汁（かまぼこ） フルーツヨーグルト・みかん	休 み				
間食	りんごカステラ	蒸まんじゅう（抹茶）					
夕食	麦ご飯135g 鰯の梅干し煮 蒸し鶏のごまだれ和え 清汁（おつゆ麩）	御飯135g えび入り玉豆腐 なすのみぞれかけ 中華スープ					