

## 献立表

期 間：2016/12/16～2016/12/31

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						御飯 切干大根の炒め煮 とろろ納豆 味噌汁（油揚、カヌ）	御飯 ﾊﾞｰﾝと野菜の洋風煮 サバの味噌煮 味噌汁（豆腐、葱）
昼食						御飯 魚の照り焼き タラモサラダ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 みかん、豚汁	山菜そば 薩摩芋かき揚げ 煮物（がんと） 大根の柚子味噌かけ
夕食						御飯 炒り鶏 煮奴 青菜の和え物	御飯 カニ玉 小松菜炒め物 里芋のサラダ
3時						オレンジジュース	ワッフル
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 白菜と生揚げのうすくず煮 ウィンナー 味噌汁（大根、大根）	御飯 ひじき五目煮 だし巻たまご 味噌汁（油揚、ｼﾝｼﾞ）	御飯 車麩の煮付け あさつき納豆 味噌汁（小松菜、麩）	御飯 かぶの炒り煮 ししゃも甘露煮 味噌汁（大根、じゃが芋）	御飯 厚揚げと野菜の煮物 そばろ 味噌汁（ﾄｯﾌﾟﾌﾞ、葱）	御飯 里芋の煮物 葱納豆 味噌汁（えのき、麩）	御飯 ﾌﾞｰﾝと小松菜の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁（葱、豆腐）
昼食	御飯 鱈のチーズ焼き 南瓜の鶏そぼろあんかけ ﾍﾞﾝﾄﾞのﾋﾞｰﾝと和え	御飯 メンチカツ 煮物（厚揚げ、小松菜） 漬物（はくさい） りんご 味噌汁（かぶ、葱）	御飯 かれいの煮付け ほうれん草の炒め物 里芋田楽 フルーツヨーグルト 味噌汁（ｶﾝ、大根）	御飯 天ぷら（南瓜、ﾊﾞﾊﾞﾝ） 春菊ときのこの柚子香和え 卵豆腐 キウイとパイナップル けんちん汁	きのこのカレーうどん 卵の袋煮 ツナサラダ 白菜即席漬け	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 小松菜和え物 みかん 味噌汁（ﾌﾗｲ、大根）	人参御飯 カキフライ 錦糸焼売 かぶのゆかりあえ 果物 味噌汁（浅葱、白菜）
夕食	御飯 焼肉風炒め もやし和風サラダ 人参のスープ	御飯 ﾌﾞﾘのﾓﾆｴﾙ ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ 野菜の胡麻和え	御飯 鶏肉と白菜の鍋風煮 温泉卵 もずく酢の物	麦入り御飯 豚肉と小松菜の炒め物 もやし和風サラダ とろろ	御飯 鯖塩焼き 卵の花炒り煮 ﾍﾞﾝﾄﾞの胡桃和え	御飯 豚しょうが焼き 白和え（ひじき） キャベツ即席漬け	御飯 ミートローフ 煮物（かぼちゃ） ｶﾌﾞﾗｰのサラダ
3時	ふかし芋	喫茶室ポピー	選べるおやつ	ミニパン	喫茶室ポピー	たこ焼	ケーキ
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 たらこ 味噌汁（カヌ、油揚）	御飯 根菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁（ﾍﾞﾝﾄﾞ、麩）	御飯 4色きんぴら とろろ納豆 味噌汁（大根、葱）	御飯 五目豆 葱入玉子焼き 味噌汁（ｷﾞﾞ、ﾄｯﾌﾟﾌﾞ）	御飯 きのこの青菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁（かぶ、油揚）	御飯 つみれと野菜の含め煮 胡麻納豆 味噌汁（麩、葱）	御飯 かぶとﾊﾞﾊﾞﾝの煮物 ウィンナー 味噌汁（なめこ、豆腐）
昼食	御飯 ビーフシチュー ほうれん草のサラダ スクランブルエッグ	御飯 八宝菜 青梗菜の柚子味噌和え 漬物（ザーサイ） フルーツポンチ ワンタンスープ	御飯 鯖の香り味噌焼き 煮物（厚揚げ、小松菜） ｶﾌﾞﾗｰのｶｰﾓﾝ みかん 粕汁	御飯 豚肉とｷﾞﾞの炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 漬物（たくあん） バナナ ワカメスープ	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き ごぼう土佐煮 ほうれん草のごま和え キウイともも 味噌汁（ﾌﾗｲ、大根）	わかめごはん 冬野菜の煮物 小松菜とﾌﾞﾝのﾌﾞﾝ 胡麻豆腐 フルーツポンチ 味噌汁（油揚、わかめ）	カレーライス 野菜と海草のサラダ 漬物（福神漬） ヨーグルト かき玉汁
夕食	御飯 フライドチキン ﾓｯｼﾞｯﾄ 野菜スープ煮	御飯 サゲのﾓﾆｴﾙ 小松菜炒め さつまいもレモン煮	御飯 白菜と豚肉の鍋風煮 里芋の柚子味噌かけ 胡瓜とわかめの酢物	御飯 豆腐ハンバーグ ハムじゃがサラダ 野沢菜漬	麦入り御飯 干草焼き まいたけのバター炒め めかぶとろろ	御飯 たらのマヨネーズ焼き かぼちゃほめ煮 ｷﾞﾞの柚香漬	年越しそば てんぷら 小松菜とﾌﾗｲの和え物
3時	焼きりんご	喫茶室ポピー	選べるおやつ	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	お汁粉	煎餅・菓子 甘酒