

献立表

期 間：2022/12/1～2022/12/17

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 はんぺんの煮物 納豆山かけ 味噌汁(豆腐、わか)	御飯 アロリア-ココナ煮 きのこの玉子焼き 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 里芋と舞茸の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(れんげし、玉葱)
昼食					御飯 鶏肉と野菜の炒め 里芋にころがし 春雨サラダ バナナ きのこ汁	御飯 鮭としめじの蒸焼 白菜とベーコンの炒め ほうれん草のお浸し フルーツヨーグルト 味噌汁(大根、葱)	御飯 おでん なすそばろあん かぼの和え物 みかん
夕食					御飯 白身魚のステーキ 焼き じゃが芋のゆかり和え アロリア-のサラダ	御飯 豚肉と豆腐の味噌煮 きんぴら 小松菜の和え物	御飯 鶏団子と野菜の照焼炒め 薩摩芋と金時豆煮物 キャベツおかか和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 キャベツとハムの煮物 鮭フレーク 味噌汁(白菜、麩)	御飯 野菜の煮物 練の甘露煮 味噌汁(大根、I/II)	御飯 高野豆腐と白菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(さつまいも、油揚げ)	御飯 ガソレドキと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 きんぴら うぐいす豆 味噌汁(里芋、葱)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(豆腐、れんげし)	御飯 高野豆腐の煮物 さんまのおろし煮 味噌汁(里芋、油揚げ)
昼食	御飯 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮 マカヒツサダ たまごスープ	御飯 麻婆豆腐 にらたま ブロッコリーごま和え 杏仁フルーツ あさりとかぶのスープ	御飯 サバの味噌煮 I/IIとキャベツの炒め 小松菜の塩昆布和え フルーツポンチ けんちん汁	カレーうどん ふんわり天 ツナとかぶの炒り煮 胡瓜の浅漬け キウイフルーツ	御飯 豚キムチ 玉子巾着の煮物 野菜のおかか和え みかん 味噌汁(トウモロコシ、かぶ)	御飯 カレイのみぞれ煮 生揚げと舞茸の炒め もやしとハムのサラダ ヨーグルト 味噌汁(あさり、えのき)	かけそば かき揚げ 鶏肉と根菜の土佐煮 即席漬け 桃缶
夕食	御飯 ブリ大根 挽肉もやし炒め ごま豆腐	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 カニサラダ	御飯 鶏肉とじゃが芋トマト煮 れんげし炒め オクラと海藻のサラダ	御飯 鮭と白菜の煮物 里芋の田楽 青梗菜ときこのサラダ	麦入り御飯 鶏肉と大根のさっぱり煮 小松菜ピーナツ和え あおさとろろ	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 野菜の含め煮 りんごにかか和え物	御飯 肉じゃが 豆腐の白菜あん かぶのゆかりあえ
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	御飯 じゃが芋とワケナの煮物 オクラ納豆 味噌汁(白菜、麩)	御飯 アロリア-の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(わか、豆腐)	御飯 含め煮(里芋、大根) 黒豆煮 梅干し 味噌汁(I/II、小松菜)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 いわしみぞれ煮 味噌汁(大根、なめこ)	御飯 つみれとごぼうの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 大根とさつま揚げの煮物 そばろ 味噌汁(ツゲ、わか、わか)	御飯 煮物(じゃがいも) 金時豆 味噌汁(れんげし、トウモロコシ)
昼食	御飯 鶏肉のステーキ 焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草とハムの和え物 粕汁	御飯 回鍋肉 小松菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツポンチ 味噌汁(里芋、麩)	御飯 コロッケ アロリア-の炒め コールスローサラダ りんご缶 ほうれん草のスープ	海老のカレーライス ささみと海草サラダ 漬物(福神漬) ヨーグルト 豆腐スープ	御飯 鶏肉と野菜香味炒め 煮物(厚揚げ) かき揚げのステーキ あえ 洋梨缶 味噌汁(薩摩芋、葱)	御飯 親子煮 茄子カレー炒め ハムサラダ キウイフルーツ 吸物(あさり、豆腐)	御飯 肉豆腐 里芋の胡麻味噌かけ 春菊ときこのごま酢和え 杏仁フルーツ かき玉汁
夕食	御飯 鱈の塩焼き かぼちゃ小倉煮 春菊の和え物	御飯 蒸し鶏のトマトソース炒め さつまいもレモン煮 大根とかかんのサラダ	御飯 豚肉と野菜の煮物 舞茸と人参の炒め ポテトサラダ	麦入り御飯 ブリの照り焼き ピーマンとしらすの炒め あおさとろろ	御飯 炒り豆腐 里芋のたらこ和え 白菜とワケの和え物	御飯 豚肉と野菜炒め 白菜の煮物 ごま豆腐	御飯 サケのムニエル キャベツとベーコンの煮物 大根サラダ