

12月献立表

期 間：2024/12/1～2024/12/31

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 里芋とさつま揚げの煮物 いわし生姜煮 味噌汁(杓苳、玉葱)	御飯 キャベツとリネアの煮物 納豆山かけ 味噌汁(白菜、麩)	御飯 大根とえびつみれの煮物 白花豆 味噌汁(じゃが芋、I/F)	御飯 切干大根の煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 高野豆腐の煮物 玉子焼き 味噌汁(白菜、玉葱)	御飯 がんもと野菜の煮物 鮭フレーク 味噌汁(かぶ、わか)	御飯 野菜のソッパ煮 ミコムツ 味噌汁(大根、葱)
昼食	御飯 おでん 豚ひき肉となすの生姜炒め ひじきの白和え	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(あおさ、豆腐)	御飯 麻婆豆腐 きのこのたまごとじ ブロッコリーごま和え トロッとかぶのスープ	カレーうどん さつまいもと厚揚げの煮物 汁とかぶのわさびマヨネーズ あえ	御飯 サバの味噌煮 パコとキャベツの炒め 小松菜の塩昆布和え けんちん汁	御飯 豚肉と白菜の炒め 里芋にころがし 春雨サラダ きのこ汁	生姜御飯 鮭としめじの蒸焼 厚揚げと根菜の炒め キャベツとわかめの酢の物 味噌汁(揚げ茄子)
夕食	御飯 つくねと野菜の照焼炒め 薩摩芋と金時豆の煮物 キャベツおかか和え	麦入り御飯 ブリ大根 もやし炒め オクラと海藻のサラダ	御飯 ハンバーグ玉ねぎソース にんじんの甘煮 コンソメ	御飯 鮭と白菜の煮物 里芋の田楽 なすとI/Fのポン酢あえ	御飯 鶏肉とじゃが芋トト煮 杓苳ときのこの炒め 大根と人参のサラダ	御飯 白身魚のムニエル じゃが芋とパプリカの和え炒め マカロニサラダ	御飯 鶏肉と豆腐の味噌煮 白菜とツナの炒め イグサとさつまいものサラダ
8 9 10 11 12 13 14							
朝食	御飯 キャベツと肉団子の煮物 鱈の昆布煮 味噌汁(さつまいも、油揚)	御飯 はんぺんと白菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(トロッ、杓苳)	御飯 厚揚げと舞茸の煮物 五目玉子焼き 味噌汁(ごぼう、大根)	御飯 含め煮(里芋、大根) 黒豆煮 梅干し 味噌汁(豆腐、えのき)	御飯 豆腐と小松菜の煮物 いわしおかか煮 味噌汁(かぶ、わかめ)	御飯 きんぴら 肉団子 味噌汁(じゃが芋、なめこ)	御飯 ブロッコリーと汁の煮物 チーズオムレツ 味噌汁(わか、豆腐)
昼食	御飯 かれいのみぞれ煮 杓苳とリネアの炒め もやしと人参のおかかマヨあえ 粕汁	御飯 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーごま和え 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 回鍋肉 こふきいも 竹輪とトマトの和え 春雨スープ	御飯 白身魚フライ ブロッコリーのたまごとじ コルローサラダ 味噌汁(薩摩芋、葱)	御飯 鶏肉となすの甘酢炒め がんもの煮物 カリフラワーの和えマヨネーズ あえ 味噌汁(里芋、麩)	御飯 ブリの照り焼き 里芋とツナのねぎあえ 白菜の即席漬け かき玉汁	御飯 豚肉と大根の炒め煮 玉子しんじょ 小松菜とえのきの中和え 味噌汁(あおさ、かぶ)
夕食	御飯 肉じゃが 豆腐の白菜あん かぶのゆかりあえ	御飯 鯖の塩焼き かぼちゃ小倉煮 春菊のゆずみそあえ	御飯 炒り豆腐 里芋たらこあえ 白菜とツナの和え物	御飯 肉団子と白菜の中華煮 人参と油揚げの炒め煮 ポテトサラダ	御飯 えびのクリーム煮 さつまいも塩バター炒め 大根と加工のサラダ	麦入り御飯 鶏肉とさつまいもの煮物 杓苳のピリ辛和え あおさとろろ	御飯 じゃが芋のとりそば煮 さつま揚げと冬瓜の煮物 もずく三杯酢
15 16 17 18 19 20 21							
朝食	御飯 白菜とえび団子の煮物 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(大根、トロッ昆布)	御飯 切干大根の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(さつま芋、ほうれん草)	御飯 小松菜とがんもの含め煮 ムツ 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 じゃが芋とリネアの煮物 三色豆 味噌汁(玉ねぎ、わか)	御飯 肉だんごと根菜の煮物 さんまレモン煮 味噌汁(かぶ、油揚)	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 金時豆 味噌汁(しめじ、ほうれん草)	御飯 ちくわとじゃが芋の煮物 ミートボール 味噌汁(キャベツ、麩)
昼食	御飯 クリームチー ほうれん草と汁の炒め キャベツのカマヨ和え	御飯 ほっけの塩焼き えびときのこ炒め ブロッコリーの明太和え 鶏とごぼうの汁物	御飯 ほうとう風うどん 厚揚げと茄子の生姜醤油炒め ほうれん草のごま和え 金時豆	御飯 豚たまキャベツの中華炒め 里芋とさつまあげの煮物 白和え 味噌汁(白菜、あおさ)	御飯 鶏肉とさつま芋のみぞれ煮 チンゲン菜と厚揚げの炒め もやしと加工のわさびマヨ和え 味噌汁(里芋、人参)	御飯 カレーライス 玉子焼き or かぼちゃ焼売(デイ:選択) 汁とブロッコリーのサラダ 福神漬	御飯【冬至】 赤魚の粕漬け かぼちゃのいとこ煮 白菜の柚子あえ すいとん汁
夕食	御飯 たらみそバター焼き ピリ辛としらすの炒め もやしごまあえ	御飯 ハンバーグマトリョ 南瓜の洋風煮 スパゲティサラダ	御飯 かますの南蛮漬 卵の花の炒り煮 じゃが芋の塩昆布あえ	御飯 肉詰め稲荷のきのこあんかけ さつま芋の甘煮 トマトとカリウの和え	御飯 ローキャベツと野菜のソッパ煮 たまごとピリ辛の炒め I/Fと加工のサラダ	御飯 鮭のムニエル キャベツとパプリカの炒め パプリカのサラダ	御飯 酢豚 中華風温やっこ 青菜からしあえ

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 さつま芋とパセリのきんぴら きのご玉子焼き 味噌汁(わかめ、葱)	御飯 車麩とかぶの煮物 オクラ納豆 味噌汁(玉ねぎ、さつま芋)	御飯 里芋とえびつみれの煮物 そぼろ 味噌汁(ほうれん草、トウモロコシ)	御飯 大根とツナの煮物 鱈の梅煮 味噌汁(葱、里芋)	御飯 さつま揚げとさつま芋の煮物 肉団子 味噌汁(椎茸、油揚げ)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 トマト炒め 味噌汁(もやし、わかめ)	御飯 ソーセージとブロッコリーのソテー煮 黒花豆 味噌汁(玉ねぎ、I/キ)
昼食	御飯 厚揚げと挽肉の炒め 里芋のごま和え ほうれん草のナムル 味噌汁(ごぼう、舞茸)	御飯(デイトマト) チキングラタン キャベツと大豆のソテー かぼちゃスープ	御飯 かます山椒焼き さつま芋の甘煮 春菊ときのこのボン酢和え デイトマト洋ナシ 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯【Xmas】 フライドチキン ほうれん草ソテー ブロッコリーとパセリのソテー デイトマトフルーツ キャベツとたまごのソテー	御飯(①デイトマト別メニュー) かにたま 豆腐ソテー キャベツのナムル デイトマト杏仁フルーツ 中華スープ	御飯(①デイトマト別メニュー) さばみそ粕漬け かぼちゃの煮物 かぶのゆかりあえ デイトマト竹イモ 豚汁	御飯(①デイトマト別メニュー) 鶏肉の西京焼き 里芋ゆずあんかけ 白菜と柿の浅漬け デイトマトみかん お吸い物
夕食	御飯 かれいのさっぱり蒸し ジャーマンポテト 白菜と人参のサラダ	御飯 おでん 竹輪ともやしの炒め 小松菜と人参の酢味噌和え	麦入り御飯 豚肉と玉子の甘辛炒め 白菜と油揚げの煮浸し あおさとろろ	御飯 えびと白菜の中華煮 きのことじゃが芋の炒め いんげんの生姜あえ	御飯 白身魚の豆乳クリームソース きんぴら きぬさやとささみの和え物	御飯 鶏肉とキャベツの炒め じゃがいもとツナの煮物 青梗菜とかまの和え物	御飯 豚肉とさつま芋の甘辛炒め キャベツとあさりの酒蒸し もやし梅おかかあえ
	29	30	31				
朝食	御飯 かぶとがんと含め煮 いわし生姜煮 味噌汁(揚げ茄子)	御飯 白菜とウイナの旨煮 納豆山かけ 味噌汁(大根、なめこ)	御飯 高野豆腐と根菜の煮物 甘酢肉団子 味噌汁(わかめ、じゃが芋)				
昼食	御飯 ロールキャベツとトマト煮込み 玉子とソーセージの炒め ブロッコリーソテーあえ	御飯(デイトマト年越しそば一部別メニュー) 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋レモン煮 青梗菜のりあえ デイトマトりんご 豚肉と舞茸の汁物	年越しそば 海老の天ぷら 玉子豆腐かにあんかけ かぶの浅漬け				
夕食	御飯 ブリおろし煮 ひじきの炒り豆腐 ほうれん草のごま和え	御飯 親子煮 小松菜のオリーブ炒め かつおめかぶの和え物	御飯 肉豆腐 里芋のゆずみそがけ キャベツとツナの和え物				