## R7.12 献立表

	В	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
朝食		キャベツとウインナーの煮物	大根と肉団子の煮物	切干大根の煮物	高野豆腐の煮物	がんもと野菜の煮物	野菜のコンソメ煮
食		納豆山かけ	いわしおかか煮	白花豆	ミートホ゛ール	あじの昆布煮	ミニオムレツ
		味噌汁(白菜、麩)	味噌汁(じゃが芋、エノキ)	味噌汁(キャバツ、あおさ)	味噌汁(白菜、玉葱)	味噌汁(かぶ、ワカメ)	味噌汁(大根、葱)
		御飯	御飯	カレーうどん	御飯	御飯	生姜御飯
_		豚肉の生姜焼き	麻婆豆腐	さつま芋と厚揚げの煮物	サバの味噌煮	豚肉と白菜の炒め	鮭としめじの蒸焼
昼食		かぼちゃの含め煮	キャベツのたまごとじ	厚焼き玉子	ベーコンとキャベツの炒め	里芋にころがし	ウインナーと根菜の炒め
R		ほうれん草の和え物	ブロッコリーのツナひじき和え	かぶのわさびマヨネーズあえ	小松菜の塩昆布和え	春雨サラダ	キャベツとわかめの酢の物
		味噌汁(あおさ、豆腐)	トロロコブとかぶのスープ		けんちん汁	きのこ汁	味噌汁(揚げ茄子)
		麦入り御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ		ブリ大根	ハンバーグ玉ねぎソース	鮭と白菜の煮物	鶏肉とじゃが芋のクリーム煮	白身魚のムニエル	鶏肉と豆腐の味噌煮
夕食		青梗菜とハムの炒め	にんじんの甘煮	里芋の田楽	ホウレンソウときのこの炒め	じゃが芋とパプリカのカレー炒め	白菜とツナの炒め
		もやしと海藻のサラダ	コーンサラダ	なすとI片のポン酢あえ	大根と人参のサラダ	マカロニサラダ	インゲンとさつまいものサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
+0	里芋と竹輪の煮物	えびつみれと白菜の煮物	さつま芋ときのこの煮物	大根の含め煮	豆腐と小松菜の煮物	きんぴら	ブロッコリーとツナの煮物
朝食	いわし生姜煮	オクラ納豆	五目玉子焼き	昆布豆	さんまみぞれ煮	そぼろ	チース゛ オムレツ
	味噌汁(ホウレンソウ、玉葱)	味噌汁(トロロコブ、小松菜)	味噌汁(ごぼう、大根)	梅干し	味噌汁(白菜、わかめ)	味噌汁(里芋、なめこ)	味噌汁(しめじ、豆腐)
				味噌汁(かぶ、えのき)			
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	おでん	鶏肉の照りマヨ焼き	回鍋肉	白身魚フライ(①デイ選択:メンチカツ)	肉団子となすの甘酢炒め	ブリの照り焼き	豚肉と大根の炒め煮
食	ひき肉となすの生姜炒め	ひじきと大豆の煮物	こふきいも	ブロッコリーのコンソメ煮	かぼちゃの煮物	じゃが芋とバーコンのねぎ炒め	里芋のゆずみそかけ
	白和え	プロッコリーのごま和え	カニカマとモヤシのナムル	コールスローサラタ゛	カリフラワーのカレーマヨネーズあえ	白菜の即席漬け	小松菜とえのきの中華和え
		味噌汁(わかめ、じゃが芋)	春雨スープ	さつま芋の豆乳スープ	味噌汁(じゃが芋、麩)	かき玉汁	味噌汁(あおさ、かぶ)
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	麦入り御飯	御飯
夕	肉団子と野菜の中華炒め	鯖の塩焼き	炒り豆腐	鶏肉と白菜の中華煮	えびのクリーム煮	鶏肉とさつまいもの煮物	かぼちゃのとりそぼろ煮
食	薩摩芋と金時豆の煮物	かぼちゃの煮物	里芋たらこあえ	椎茸と青菜の炒め	さつまいも塩バター炒め	ホウレンソウのピーナツ和え	さつま揚げとキャベツの炒め
	白菜おかか和え	春菊のゆずみそあえ	ホウレンソウとシラスの和え物	ポテトサラダ	大根とハムのサラダ	あおさとろろ	もずく三杯酢
	14	15	16	17	18	19	20
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
朝	キャベツと肉団子の煮物	切干大根の炒め煮	小松菜とがんもの含め煮	じゃが芋とソーセージの煮物 	ウインナーと根菜の煮物	白菜とさつま揚の煮物	ちくわとじゃが芋の煮物
食	mp 0 0 1 4 1111	納豆山かけ	玉子焼き	三色豆	さんまレモン煮	金時豆	ミートホ゛ール
	味噌汁(さつまいも、油揚)	味噌汁(ほうれん草、ねぎ)	味噌汁(麩、キャベツ)	味噌汁(玉ねぎ、ワカメ)	味噌汁(かぶ、油揚)	味噌汁(しめじ、ほうれん草)	味噌汁(キャベツ、麩)
	御飯	御飯	ほうとう風うどん	御飯	御飯	カレーライス	パン
辰	かれいのみぞれ煮	ほっけの塩焼き	厚揚と茄子の生姜醤油炒め	豚たまキャベツの中華炒め	鶏肉とさつま芋のみぞれ煮	ミニオムレツ	白身魚と白菜のレモン蒸し
昼食	ホウレンソウとウインナーの炒め	えびときのこ炒め	ほうれん草のごま和え	里芋とさつまあげの煮物	チンゲン菜と厚揚の炒め	ツナとフ゛ロッコリーのサラタ゛ 	マカロニサラダ
	もやしと人参のおかかマヨあえ	プロッコリーの明太和え	金時豆	白和え	白菜とカニカマのわさびマヨ和え	福神漬	) かぼちゃスープ
	粕汁	鶏とごぼうの汁物		味噌汁(白菜、あおさ)	味噌汁(里芋、人参)		
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
夕金	肉じゃが	ハンハ゛ーク゛トマトソース	さばの南蛮漬	肉詰め稲荷のきのこあんかけ	肉団子と野菜のコンソメ煮	鮭のムニエル	<b>酢豚</b>
食	豆腐の白菜あん	南瓜の洋風煮	卵の花の炒り煮	さつま芋の甘煮	たまごとピーマンの炒め	キャベツとベーコンの炒め	中華風温やっこ
	かぶのゆかりあえ	スパゲティサラダ	じゃが芋の塩昆布あえ	もやしのごを配え	Iビとカリフラワーのサラダ		青菜のお浸し

	В	月	火	水	木	金	<u> </u>
	21	22	23	24	25	26	27
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
朝	冬瓜と肉団子の煮物	車麩とかぶの煮物	さつま芋とえびつみれの煮物	大根とツナの煮物	さつま揚げと里芋の煮物	厚揚げとキャベツの煮物	ソーセージ とブロッコリーのコンソメ煮
食	いわしの胡麻味噌煮	オクラ納豆	五目玉子焼き	鯵の梅煮	肉団子	トマトオムレツ	黒花豆
	味噌汁(白菜、100昆布)	味噌汁(玉ねぎ、さつま芋)	味噌汁(大根、小松菜)	味噌汁(葱、里芋)	味噌汁(椎茸、油揚)	味噌汁(もやし、ほうれん草)	味噌汁(玉ねぎ、エノキ)
	御飯	御飯【冬至】	御飯	御飯	ภั ∮−วิ1⊼ 【Xmas】	御飯	御飯
	さつま芋のクリームシチュー	鶏肉の柚子香揚げ	ぶり山椒焼き(デイ選択: 照焼つくね)	かにたま	フライト゛チキン	さばのごま味噌焼き	鶏肉となすのぽん酢炒め
昼	ほうれん草とツナの炒め	かぼちゃのいとこ煮	じゃが芋の煮物	ピーマンのオイスター炒め	ほうれん草ソテー	かぼちゃの煮物	里芋田楽
食	キャベツのカラシマヨ和え	白菜のぽん酢あえ	春菊のピーナツ和え	白菜のナムル	プロッコリーとパプリカのサラダ	かぶのゆかりあえ	白菜と柿の浅漬け
		けんちん汁	味噌汁(豆腐、なめこ)	桃(デイ)	フルーツホ゜ンチ (テ゛イ)	キウイフルーツ(デイ)	りんご(テ゚イ)
				中華スープ	キャベツとたまごのコンソメスープ	鶏汁	味噌汁(豆腐、葱)
	御飯	御飯	麦入り御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ	おでん	たらじゃがみそバター焼き	豚肉と玉子の甘辛炒め	鶏肉とキャベツの炒め	白身魚の豆乳クリームソース	八宝菜	豚肉とさつま芋の甘辛炒め
食	ウインナーとじゃが芋の炒め	ピーマンとしらすの炒め	白菜と油揚げの煮浸し	さつま芋の煮物	きんぴら	じゃが芋と油揚げの煮物	キャバツとツナの蒸し煮
	小松菜と人参の酢味噌和え	もやしのあえもの	あおさとろろ	青梗菜の和え物	きぬさやとささみの和え物	いんげんの生姜あえ	もやし梅おかか和え
	28	29	30	31			
	御飯	御飯	御飯	御飯			
朝	さつま芋とベーコンのきんぴら	白菜とさつま揚げの旨煮	かぶと肉団子の含め煮	高野豆腐と根菜の煮物			
食	きのこ玉子焼き	納豆山かけ	いわし生姜煮	甘酢肉団子			
	味噌汁(わかめ、油揚)	味噌汁(揚げ茄子)	味噌汁(大根、なめこ)	味噌汁(わかめ、じゃが芋)			
	御飯	御飯	年越しそば(デイ)/御飯(ロングュニ)	年越しそば【大晦日】			
	厚揚げと挽肉の炒め	鶏肉トマト煮込み	天ぷら(デイ)/鮭のちゃんちゃん焼き(ロングュニ)	天ぷら盛り合わせ			
昼	こふき芋	玉子とキャベツの炒め	さつま芋レモン煮(共通)	玉子しんじょかにあんかけ			
食	青梗菜のナムル	カリフラワーのあえ物	ほうれん草のごま和え(共通)	かぶの浅漬け			
	味噌汁(ごぼう、舞茸)	洋なし(デイ)	みかん(デイ)				
		コンソメスープ	豚肉と舞茸の汁物(ロングユニ)				
	御飯	御飯	御飯	御飯			
タ	かれいのさっぱり蒸し	ブリ大根	親子煮	肉豆腐			
食	里芋とウインナーの炒め	さつま芋のひじき煮	青梗菜のオイスター炒め	里芋のゆずみそがけ			
	白菜と人参のサラダ	小松菜なめたけあえ	オクラとめかぶの和え物	キャベツとシラスの和え物			