献立表（R8.12）

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			御飯 ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰの煮物 玉子焼き 味噌汁(白菜、麸)	御飯 大根と肉団子の煮物 いわし生姜煮 味噌汁(じゃが芋、ｴﾉｷ)	御飯 高野豆腐の煮物 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 味噌汁(白菜、玉葱)	御飯 切干大根の煮物 三色豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ、高野豆腐)	御飯 がんもと野菜の煮物 あじの昆布煮 味噌汁(かぶ、ﾜｶﾒ)
昼食			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 ｷｬﾍﾞﾂのたまごとじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごま和え ﾄﾛﾛｺﾌﾞとかぶのスープ	御飯 サバの味噌煮 ﾍﾞｰｺﾝとｷｬﾍﾞﾂの炒め 小松菜の塩昆布和え けんちん汁	そぼろあんかけうどん じゃが芋と厚揚げの煮物 厚焼き玉子 かぶのわさびﾏﾖﾈｰｽﾞあえ	御飯 豚肉と白菜の炒め じゃが芋にころがし 春雨サラダ きのこ汁
夕食			麦入り御飯 ブリ大根 小松菜とハムの炒め もやしと海藻のｻﾗﾀﾞ	御飯 ハンバーグ玉ねぎソース にんじんの甘煮 コーンサラダ	御飯 鶏肉とじゃが芋のｸﾘｰﾑ煮 ﾎｳﾚﾝｿｳときのこの炒め 大根と人参のサラダ	御飯 さけと白菜の煮物 里芋の田楽 なすとｴﾉｷのポン酢あえ	御飯 白身魚のﾑﾆｴﾙ ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのｶﾚｰ炒め マカロニサラダ
3時			飲み物	選べるおやつ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ、紅茶	ｶﾌｪｵﾚﾌﾟﾘﾝ、紅茶	ようかん、紅茶
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 野菜のｺﾝｿﾒ煮 ﾐﾆｵﾑﾚﾂ 味噌汁(大根、葱)	御飯 里芋と竹輪の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝｿｳ、玉葱)	御飯 小松菜と肉団子の煮物 鰺の梅煮 味噌汁(さつまいも、油揚)	御飯 厚揚げときのこの煮物 五目玉子焼き 味噌汁(ごぼう、大根)	御飯 大根の含め煮 昆布豆 味噌汁(かぶ、えのき)	御飯 豆腐と青菜の煮物 さんまみぞれ煮 味噌汁(白菜、わかめ)	御飯 きんぴら そぼろ 味噌汁(里芋、なめこ)
昼食	御飯 鮭としめじの蒸焼 ｳｲﾝﾅｰと根菜の炒め ｷｬﾍﾞﾂとわかめの酢の物 味噌汁(揚げ茄子)	わかめ御飯 おでん ひき肉となすの生姜炒め 白和え	御飯 たらのみぞれ煮 ﾎｳﾚﾝｿｳとｳｲﾝﾅｰの炒め もやしと人参のおかかﾏﾖあえ 根菜の粕汁	御飯 回鍋肉 こふきいも ナムル 春雨スープ	御飯 白身魚フライ(①ﾃﾞｨ選択：メンチカツ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのカレー炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ トマト豆乳ｽｰﾌﾟ	御飯 肉団子となすの甘酢炒め かぼちゃの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾖﾈｰｽﾞあえ 味噌汁(じゃが芋、麸)	御飯 ブリの照り焼き じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝの炒め 白菜の即席漬け かき玉汁
夕食	御飯 鶏肉と豆腐の味噌煮 白菜とツナの炒め ｲﾝｹﾞﾝとかぼちゃのサラダ	御飯 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの炒め 薩摩芋と金時豆の煮物 白菜の和えもの	御飯 肉じゃが 豆腐の白菜あん かぶのゆかりあえ	御飯 炒り豆腐 里芋たらこあえ ほうれん草の和えもの	御飯 鶏肉と白菜の中華煮 椎茸と小松菜の炒め ポテトサラダ	御飯 魚介のクリーム煮 さつまいものﾊﾞﾀｰ炒め 大根とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ	麦入り御飯 鶏肉と大根の煮物 ﾎｳﾚﾝｿｳのごまみそ和え あおさとろろ
3時	蒸しぱん、紅茶	今川焼、紅茶	飲み物	選べるおやつ	杏仁ﾌﾙｰﾂ、紅茶	ﾖｰｸﾞﾙﾄ、紅茶	みかんムース、紅茶
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの煮物 ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ 味噌汁(しめじ、豆腐)	御飯 切干大根の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(ﾄﾛﾛｺﾌﾞ、小松菜)	御飯 冬瓜と肉団子の煮物 いわしの胡麻味噌煮 味噌汁(白菜、高野豆腐)	御飯 小松菜とがんもの含め煮 玉子焼き 味噌汁(麸、ｷｬﾍﾞﾂ)	御飯 じゃが芋とｿｰｾｰｼﾞの煮物 三色豆 味噌汁(玉ねぎ、ﾜｶﾒ)	御飯 ウインナーと根菜の煮物 さんまレモン煮 味噌汁(かぶ、油揚)	御飯 白菜とさつま揚の煮物 金時豆 味噌汁(しめじ、小松菜)
昼食	御飯 豚肉と白菜のぽん酢炒め 里芋のゆずみそかけ 小松菜とえのきの中華和え 味噌汁(あおさ、かぶ)	御飯 ほっけの塩焼き えびときのこ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの明太和え 鶏とごぼうの汁物	パン／御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ きのことｿｰｾｰｼﾞの炒め ｷｬﾍﾞﾂのサラダ	ほうとう風うどん 厚揚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 豚たまｷｬﾍﾞﾂの中華炒め 里芋とさつまあげの煮物 白和え 味噌汁(白菜、あおさ)	御飯 さんが焼き(ﾃﾞｨ選択：唐揚げ)のみぞれがけ チンゲン菜と厚揚の炒め 白菜とｶﾆｶﾏのわさびﾏﾖ和え 味噌汁(里芋、人参)	カレーライス ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 福神漬
夕食	御飯 根菜のそぼろ煮 さつま揚げとｷｬﾍﾞﾂの炒め もずく三杯酢	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｿｰｽ 南瓜の洋風煮 スパゲティサラダ	御飯 おでん ｳｲﾝﾅｰと里芋の炒め 小松菜と人参の酢味噌和え	御飯 さばの南蛮漬 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 もやしのｺﾞﾏ酢和え	御飯 肉団子と野菜のｺﾝｿﾒ煮 たまごとﾋﾟｰﾏﾝの炒め ｴﾋﾞとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ	御飯 鮭のムニエル ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝの炒め ﾊﾟﾌﾟﾘｶのｻﾗﾀﾞ
3時	りんご煮、紅茶	きなこ黒蜜ﾊﾟﾝｹｰｷ、紅茶	飲み物	選べるおやつ	バナナ、紅茶	紅茶ｹｰｷ、紅茶	ﾖｰｸﾞﾙﾄ、紅茶

	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 ちくわとじゃが芋の煮物 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ、麸)	御飯 つみれと白菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ほうれん草、豆腐)	御飯 さつま芋とﾍﾞｰｺﾝのきんぴら さんま生姜煮 味噌汁(人参、油揚)	御飯 がんもと冬瓜の煮物 五目玉子焼き 味噌汁(大根、小松菜)	御飯 大根とツナの炒め煮 鯵の梅煮 味噌汁(まいたけ、里芋)	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 肉団子 味噌汁(椎茸、油揚)	御飯 厚揚げとｷｬﾍﾞﾂの煮物 ｵﾑﾚﾂ（ぬくもり：温泉玉子） 味噌汁(もやし、ほうれん草)
昼食	御飯 白身魚と白菜のﾚﾓﾝ蒸し 野菜と大豆のトマト煮 マカロニサラダ かぼちゃｽｰﾌﾟ	御飯 豚肉の照りﾏﾖ炒め ひじきと大豆の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯【冬至】 鶏肉の柚子香揚げ かぼちゃのいとこ煮 白菜のぽん酢あえ けんちん汁	御飯 ぶりの生姜焼き じゃが芋の煮物 春菊の白和え 味噌汁(ねぎ、なめこ)	御飯 かにたま ﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀｰ炒め 白菜のナムル 杏仁ﾌﾙｰﾂ(ﾃﾞｨ) 中華スープ	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ【Xmas】 白身魚のトマトソース ほうれん草のｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ(ﾃﾞｨ) ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	御飯 さばのごまみりん焼き かぼちゃの煮物 かぶのゆかりあえ りんご(ﾃﾞｨ) 鶏汁
夕食	御飯 酢豚 中華風温やっこ 青菜のお浸し	御飯 鯖の塩焼き 根菜の煮物 春菊のゆずみそあえ	御飯 かれいの蒸し焼き 小松菜と厚揚げの炒め ｷｬﾍﾞﾂと人参のサラダ	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 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの炒め さつま芋の煮物 小松菜の和え物	御飯 千草焼き きんぴら きぬさやとささみの和え物	御飯 八宝菜 じゃが芋と油揚げの煮物 いんげんの生姜あえ
3時	蒸しぱん、紅茶	ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ、紅茶	柚子ｾﾞﾘｰ、紅茶【冬至】	ﾁｮｺｹｰｷ、紅茶【企画おやつ】	ﾖｰｸﾞﾙﾄ、紅茶	抹茶ﾌﾟﾘﾝ、紅茶【Xmas】	りんごﾑｰｽ、紅茶
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 ｿｰｾｰｼﾞとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾝｿﾒ煮 黒花豆 味噌汁(玉ねぎ、ｴﾉｷ)	御飯 車麸とかぶの煮物 オクラ納豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ、高野豆腐)	御飯 白菜とさつま揚げの旨煮 甘酢肉団子 味噌汁(揚げ茄子)	御飯 かぶと肉団子の含め煮 いわし生姜煮 味噌汁(大根、なめこ)	御飯 高野豆腐と根菜の煮物 厚焼き玉子 味噌汁(わかめ、じゃが芋)		
昼食	御飯 鶏肉となすのぽん酢炒め 里芋田楽 白菜と柿の浅漬け 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 厚揚げと挽肉の炒め こふき芋 青梗菜のナムル ｷｳｲﾌﾙｰﾂ(ﾃﾞｨ) 味噌汁(ごぼう、舞茸)	御飯 鶏肉ﾄﾏﾄ煮込み 玉子とｷｬﾍﾞﾂの炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのあえ物 洋なし(ﾃﾞｨ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	年越しそば(ﾃﾞｨ)／御飯(ﾛﾝｸﾞﾕﾆｯﾄ) かき揚げ(ﾃﾞｨ) 鮭のちゃんちゃん焼き(ﾛﾝｸﾞﾕﾆｯﾄ) さつま芋レモン煮 ほうれん草のごま和え みかん(ﾃﾞｨ) 豚肉と舞茸の汁物(ﾛﾝｸﾞﾕﾆｯﾄ)	年越しそば【大晦日】 天ぷら(白身魚、かき揚げ、かぼちゃ) つくね野菜あんかけ かぶの浅漬け		
夕食	御飯 豚肉とさつま芋の甘辛炒め ｷｬﾍﾞﾂとツナの蒸し煮 もやし梅おかか和え	御飯 たらときのこみそﾊﾞﾀｰ焼き ﾋﾟｰﾏﾝとしらすの炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまﾏﾖｻﾗﾀﾞ	御飯 ブリ大根 かぼちゃのひじき煮 小松菜なめたけあえ	御飯 親子煮 青梗菜のｵｲｽﾀｰ炒め ｵｸﾗとめかぶの和え物	御飯 肉豆腐 里芋のゆずみそがけ ｷｬﾍﾞﾂとｼﾗｽの和え物		
3時	みかんゼリー、紅茶	ﾖｰｸﾞﾙﾄ、紅茶	飲み物	選べるおやつ	小豆ﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ		

※おやつはサンホームふじみのものを掲載しています。