

【令和3年12月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) じゃがいものソテー 大根なます のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食				米飯150g 味噌汁(青梗菜・油揚げ) 牛肉の源たれ炒め もずく酢	米飯150g 味噌汁(わかめ・えのき) サンマの梅煮 茶碗蒸し	米飯150g お吸い物 豚天ポン酢がけ 白菜の梅マヨ和え	ためきそば ささみとねぎの塩生姜蒸し 漬け物
夕食				米飯150g 清汁(しめじ・しろ) もやしと挽肉の重ね蒸し 青菜のごま和え	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み かぶのナムル	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉の香草焼き 切り昆布炒め煮	米飯150g 味噌汁(卵麩・油揚げ) 豚角煮 おくらのおかか和え
3時				パイとチョコ 牛乳	果物	ココアプリン	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	米飯150g 味噌汁(豆麩・油揚げ) 冬瓜の中華煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) 鶏肉と焼豆腐のとろみ炒め 味噌とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) キャベツとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) もやしと鯖缶のカレー炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) 炒り豆腐 ささ身のわさび和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め サンマ蒲焼き 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) 野菜たっぷり玉子炒め 煮豆 梅干し
昼食	フレンチトースト 肉団子と野菜のトマトスープ いんげんとハムサラダ 牛乳	米飯150g 具だくさん豚汁 おからのサラダ 漬け物	青森煮干しラーメン ミニしゅうまい 昆布煮	米飯150g コンソメスープ サケタルタルフライ ひじきと豆のごま和え	米飯150g 吸い物(板麩・しろ) ローストポークりんごソース 細切りれんこんの田舎煮	米飯150g わかめスープ サメのチャンチャン焼き ちくわサラダ	とりつくね照焼井 吸い物(えのき・ねぎ) もやしナムル 漬け物
夕食	米飯150g 清汁(えのき・ねぎ) 鶏肉の味噌炒め 青菜ピーナツ和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 甘酢あんかニ玉 切干大根の炒め煮	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) 和風マーボーなす だし巻き玉子	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) チキンのにんにく味噌焼き わかめサラダ	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 焼メンチカツ なめこおくら	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉と春雨のごま油炒め 白菜お浸し	米飯150g 清汁(あおさ・しろ) たら西京焼き きんぴらごぼう
3時	えびせん リンゴジュース	フルーツゼリー	桃ヨーグルト	果物	一口まんじゅう 牛乳	たご焼き 牛乳	ミニドーナツ ココア
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯150g 味噌汁(大根・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 大判揚げと野菜の炒め物 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) がんもと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・しめじ) 高野豆腐のひき肉あん 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(昆布・油揚げ) もやしとささ身の炒め物 チンゲン菜のごま和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(いんげん・油揚げ) たけのこの塩炒め たらこ 漬け物
昼食	ロールパン マカロニグラタン かぶのトマト煮 麦芽豆乳飲料	だし茶づけ(梅・昆布) 蒸し豚のおろしのせ 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 鶏の唐揚げ いもきんぴら	カレーライス たまごスープ 和風サラダ 福神漬け	かき揚げうどん サバと大根煮 漬け物	わかめごはん けんちょう汁(大根と豆腐炒め汁) チキンチキンごぼう 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) サンマの蒲焼き ニラチヂミ
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) カレーの煮付け ブロッコリー中華炒め	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) 松風焼き もやしの磯辺和え	米飯150g 味噌汁(おくら・ねぎ) ホッケの塩焼き 里芋の含め煮	米飯150g 清汁(小松菜・油揚げ) 鶏のごま味噌焼き 白菜サラダ	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 白身魚フライ おくらとびっこ添え	米飯150g コンソメスープ チキントマト煮 きのこのサラダ
3時	星せんべい 牛乳	果物	一口まんじゅう 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ミニマドレーヌ ココア	スイートポテト	パインヨーグルト
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 のり佃煮	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 なめたけ冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) たまごみそ おくらもずく 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ きのこころろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(青梗菜・油揚げ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 白菜の和え物 すじこ
昼食	たまごサンド 鶏団子と長芋のクリームスープ キャベツサラダ 野菜ジュース	[ 共通料理 ] 米飯150g お吸い物 さつまいものレモン煮 [ A ] 豚の梅しそ巻きフライ [ B ] イワシの梅しそ味噌焼き	塩むすび サケの白煮 茶碗蒸し 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏の塩麹漬け焼き 生姜入りきんぴらごぼう	米飯150g 清汁(高野豆腐・ねぎ) サメときのこの味噌ホイル焼き れんこん昆布炒め	トマトクリームパスタ コンソメスープ レタスサラダ	クリスマスプレート☆ コーンスープ マカロニサラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) にんにく醤油チキン 切干大根の炒め物	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 豚しょうが焼き ところてん	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 赤魚といんげんの煮浸し かぼちゃくるみおろし	米飯150g 味噌汁(芋・とろろ昆布) 豚肉ときくらげ中華炒め 春雨の酢の物	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) たらねぎ味噌だれがけ かぶの煮浸し	米飯150g 清汁(花麩・しろ) 牛肉と長芋の甘辛煮 玉子の味噌和え
3時	おせんべい 牛乳	カステラ 牛乳	果物	一口まんじゅう 牛乳	パイとチョコ 牛乳	たご焼き ホットココア	クリスマスケーキ☆
	26	27	28	29	30	31	
朝食	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) キャベツのバター炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味噌付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白菜とハムのソテー 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 長芋とろろ 漬け物	
昼食	フレンチトースト ピリ辛スープ春雨 大根サラダ 麦芽豆乳飲料	米飯150g お吸い物 天ぷら盛り合わせ もずく酢	親子丼 味噌汁(なめこ・おろし) わかめの梅ツナ和え 漬け物	あんかけ焼きそば 中華スープ 3色ナムル	米飯150g れんこんすりおろし汁 塩サバ ふろふき大根	ちらし寿司 けの汁 茶碗蒸し かぶ千枚漬け	
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮	ひき肉カレー 豆苗スープ ブロッコリーサラダ 福神漬	米飯150g 清汁(かぶ・かいわれ) 豚肉のバジル焼き 里芋の煮物	米飯150g 清汁(高野豆腐・しろ) アジフライ フキ炒め	米飯150g 味噌汁(なめこ・しろ) 鶏の山椒味噌焼き かぼちゃ煮	ゆかりおにぎり ミニ年越しそば 牛肉の八幡巻き 酢の物	
3時	ロールケーキ 牛乳	一口まんじゅう カフェオレ	プリン	いちごヨーグルト	蒸しケーキ(モカ) 牛乳	みかん	