



12月の献立表



	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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) 鶏肉と焼豆腐のとりみ炒め 味噌とろろ 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(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(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(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(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 たっぷり野菜のポトフ カニサラダ コーヒー豆乳	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 具だくさん豚汁 卵の花 漬け物	米飯150g 味噌汁(高野豆腐) 鶏肉のチーズホイール焼き れんこん昆布炒め	米飯150g コンソメスープ 白身魚のタルタルフライ 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 お吸い物 豚天ポン酢がけ 白菜の梅マヨ和え	トマトクリームパスタ コンソメスープ レタスサラダ
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) スペイン風オムレツ 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 豆腐とワカメのサラダ	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(あおさ・豆腐) 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉と春雨のごま油炒め 小松菜からし和え
3時	煮りんご	フルーツゼリー	桃ヨーグルト	果物	一口まんじゅう 牛乳	たこ焼き 牛乳	ミニドーナツ ココア
8	9	10	11	12	13	14	
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 なすの味噌炒め 煮豆 漬け物(板麩・ねぎ)
昼食	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) サンマの蒲焼き ニラチヂミ	だし茶づけ(梅・昆布) 蒸し豚のおろしのせ 小松菜のなめたけ和え	米飯150g 清汁(板麩・かいわれ) 鶏の唐揚げ いもきんぴら	米飯150g 味噌汁(おくら・ねぎ) カレイの煮付け 里芋の含め煮	米飯150g ワカメスープ 煮込みハンバーグ 野菜のごまマヨ和え	☆山口県の郷土料理☆ 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	中華丼 豆苗スープ 豆腐とワカメのサラダ
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) 肉豆腐 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	カレーライス たまごスープ 和風サラダ 福神漬け	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 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
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	☆誕生日ケーキ☆ 牛乳
15	16	17	18	19	20	21	
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(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ きのことろろ 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(いんげん・油揚げ) たけのこの塩炒め たらこ 漬け物
昼食	ふわふわ玉子のオムライス コンソメスープ ポテトサラダ	かき揚げうどん ねぎ入り卵焼き オクラお浸し	味噌焼きおにぎり サケの白煮 長芋の梅肉和え	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 れんこんすりおろし汁 塩サバ ふるふき大根	【選択食】 カレー風味スープ ポテトサラダ 【A】 スパゲティーナポリタン 【B】 ミックスサンドイッチ	とりつくね照焼丼 吸い物(えのき・ねぎ) カボチャサラダ 漬け物
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆腐) 豚肉と冬瓜の照り煮 菜の花の辛子醤油和え	米飯150g 味噌汁(花麩・豆腐) 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 小松菜の磯和え	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 赤魚といんげんの煮浸し かぼちゃくみみ和え	米飯150g 中華風スープ 麻婆豆腐 かぶのナムル	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 コンソメスープ チキントマト煮 きのこのサラダ
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	たこ焼き ホットココア	パイとチョコ 牛乳	パインヨーグルト
22	23	24	25	26	27	28	
朝食	米飯150g 吸い物(ワカメ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 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(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 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) もやしとハムのソテー 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(青梗菜・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 温奴 すじこ	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ 納豆 漬け物
昼食	米飯150g 味噌汁(なめこ・ねぎ) 梅おろしの蒸しつくね 大豆五目煮	米飯150g お吸い物 天ぷら盛り合わせ もずく酢	クリスマスプレート☆ ロールパン じゃが芋のポターージュ	米飯150g 味噌汁(わかめ・えのき) サンマの梅煮 竹輪の油炒め	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのおかか和え	ハムチーズサンド ミネストローネ さつま芋のプチグラタン 牛乳	ビーフカレー えのき茸のスープ 和風サラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏の山椒味噌焼き かぼちゃ煮	木の葉丼 味噌汁(なめこ・おろし) わかめの梅ツナ和え 漬け物	米飯150g 清汁(高野豆腐・しろ) アジフライ フキ炒め	米飯150g 玉子スープ 八宝菜 きのこのザーサイ和え	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 豆腐バーグのおろし煮 とろろてん	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	米飯150g 清汁(かぶ・かいわれ) 豚肉のバジル焼き 里芋の煮物
3時	ホットケーキ 牛乳	いちごヨーグルト	クリスマスデザート☆ 牛乳	果物	蒸しケーキ(モカ) 牛乳	一口まんじゅう	プリン
29	30	31					
朝食	米飯150g 清汁(板麩・しろ) いんげんと豚肉の味噌炒め めかぶおくら 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 温奴 のり佃煮				
昼食	あったかそうめん チキンソテーマヨソース 漬け物	ロールパン クリームシチュー オクラ和風サラダ リンゴジュース	米飯150g ニラ玉汁 プリの照り焼き 大豆五目煮				
夕食	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 赤魚のきのこあんかけ もずく酢	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み 長芋なめたけ和え	いなり寿司 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛肉の八幡巻き 酢の物				
3時	プリン	ブルーベリーヨーグルト	みかん				

