

献立表

期 間：2017/12/16～2017/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							御飯 ツナと大根の炒り煮 玉子焼き 味噌汁(なめこ、キャベツ)
昼食							カレーうどん 揚出豆腐のキコあん ほうれん草の胡桃和え かぶのゆかりあえ
夕食							御飯 鱈のマヨネーズ焼き 里芋のゆずみそがけ サラダ 牛乳
3時							プリン
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 かぶとはんぺんの煮物 うぐいす豆 味噌汁(玉葱、豆腐)	御飯 アザリと小松菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁(大根、麩)	御飯 きんぴらごぼう オクラ納豆 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 サバの味噌煮 味噌汁(エノキ、キャベツ)	御飯 里芋と大根の煮物 黒豆煮 味噌汁(なめこ、玉葱)	御飯 野菜とツナの煮物 胡麻納豆 味噌汁(大根、麩)	御飯 白菜と豆腐の煮物 ウィンナー 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)
昼食	ちらし寿司 がんと野菜の煮物 ごぼうサラダ 吸物(椎茸、わかめ)	御飯 鱈の煮つけ(生姜風味) キャベツと舞茸のバター炒め ポテトサラダ フルーツポンチ 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 おでん わかめの和風サラダ 白菜の即席漬け バナナ	御飯 和風ハンバーグ 白和え 漬物(たくあん) みかん さつま汁	御飯 ぶり大根 キャベツの胡麻風味サラダ もずく三杯酢 りんご 味噌汁(あさり、シジ)	御飯 Eビ団子と野菜の甘酢あん 棒々鶏 漬物(ザーサイ) 杏仁フルーツ ワンタンスープ	御飯 白身魚のフライ ガレットキと野菜の煮物 野沢菜漬け キウイとモモ 味噌汁(わかめ、エノキ)
夕食	麦入り御飯 豚肉と野菜の煮物 青梗菜とシジの和え物 とろろ 牛乳	御飯 鶏竜田揚げ 厚揚げ甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 肉じゃが あんかけ豆腐 海草サラダ 牛乳	御飯 鶏肉とブロッコリーの炒物 蒸餃子 春雨和え 牛乳	ゆかりごはん 炒り豆腐 小松菜の煮びたし もやし和風サラダ 牛乳	御飯 サケの塩焼き わかめと卵の炒物 さつまいも甘煮 牛乳	御飯 豚肉と根菜の煮物 里芋の味噌田楽 めかぶおろし 牛乳
3時	忘年会	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポピー	煎餅・牛乳	きんつば
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 キャベツとはんぺんの煮物 金時豆 味噌汁(シジ、油揚)	御飯 生揚げと小松菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(白菜、トコロブ)	御飯 アザリと白菜の煮物 葱納豆 味噌汁(ワカメ、カブ)	御飯 野菜煮物 そばろ 味噌汁(えのき、麩)	御飯 ひじき五目煮 イワシ生姜煮 味噌汁(キャベツ、シジ)	御飯 高野豆腐含め煮 青海苔納豆 味噌汁(玉葱、油揚)	御飯 4色きんぴら 玉子焼き 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)
昼食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ スクランブルエッグ	御飯 ミートローフ 南瓜のサラダ 漬物(きゅうり) フルーツヨーグルト 野菜スープ	御飯 サバの味噌煮 粉ふき芋 大根の酢の物 みかん 味噌汁(なめこ、豆腐)	薩摩芋御飯 豚肉野菜鍋 ほうれん草のごま和え 漬物(たくあん) バナナ かき卵スープ	麻婆豆腐丼 海老餃子 野菜の中華風煮 フルーツポンチ スープ	オムライス 豚肉と野菜の洋風煮 魚介のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	炊き込みごはん 鶏竜田揚げ 和風サラダ 漬物(きゅうり) りんご 椎茸と三葉の澄汁
夕食	御飯 エビチリ ナムル シュウマイ わかめのスープ	御飯 すき焼き風煮 卵豆腐 キャベツおかかかえ 牛乳	御飯 クリームシチュー(鶏) 海草サラダ トマトオムレツ 牛乳	御飯 カレイのムニエル まいたけのバター炒め にんじんのチーズあえ 牛乳	御飯 親子煮 里芋のゆずみそがけ 野菜の塩麹和え 牛乳	御飯 赤魚の煮付け 豆腐のきのこあんかけ 小松菜からし和え 牛乳	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 薩摩芋味噌煮 サラダ 牛乳

	牛乳						
3 時	ババロア	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ウエハース	ケーキ
	31						
朝食	御飯 野菜とウインナー煮物 うぐいす豆 味噌汁 (なめこ、里芋)						
昼食	御飯 さけ大根粕煮 かぼちゃそぼろ煮 キャベツのサラダ						
夕食	年越しそば てんぷら 茶碗蒸し 牛乳						
3 時	煎餅・甘酒						