

R7.12 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		御飯 キャベツヒヤソーナの煮物 納豆山かけ 味噌汁(白菜、麩)	御飯 大根と肉団子の煮物 いわしおかか煮 味噌汁(じゃが芋、エキ)	御飯 切干大根の煮物 白花豆 味噌汁(キャベツ、あおさ)	御飯 高野豆腐の煮物 ミートボーラー ^ル 味噌汁(白菜、玉葱)	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)	御飯 野菜のコツメ煮 ミニオムレツ 味噌汁(大根、葱)
昼食		御飯 豚肉のケチャップ炒め 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 キャベツのたまごとじ ブロッコリーのけひじき和え トロロコロ ^ロ とかぶのスープ	カレーうどん さつま芋と厚揚げの煮物 厚焼き玉子 かぶのわさびマヨネーズ ^ス あえ	御飯 サバの味噌煮 ベーコンとキャベツの炒め 小松菜の塩昆布和え けんちん汁	御飯 豚肉と白菜の炒め 里芋にころがし 春雨サラダ きのこ汁	生姜御飯 鮭としめじの蒸焼 キャベツと根菜の炒め キャベツとわかめの酢の物 味噌汁(揚げ茄子)
夕食		麦入り御飯 ブリ大根 青梗菜とハムの炒め もやしと海藻のサラダ	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 鮭と白菜の煮物 里芋の田楽 なすとエキのポン酢あえ	御飯 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 ホタテとときのこの炒め 大根と人参のサラダ	御飯 白身魚のムニエル じゃが芋とベーコンのカレー炒め マカロニサラダ	御飯 鶏肉と豆腐の味噌煮 白菜とツナの炒め イカとさつまいものサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	御飯 里芋と竹輪の煮物 いわし生姜煮 味噌汁(ホタテ、玉葱)	御飯 えびつみれと白菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(トロロコロ ^ロ 、小松菜)	御飯 さつま芋ときのこの煮物 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 梅干し 味噌汁(かぶ、えのき)	御飯 豆腐と小松菜の煮物 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)	御飯 ブロッコリーとツナの煮物 チーズオムレツ 味噌汁(しめじ、豆腐)
昼食	御飯 おでん ひき肉となすの生姜炒め 白和え	御飯 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 回鍋肉 こふきいも かにかとモヤのナムル 春雨スープ	御飯 白身魚フライ(①ディ選択: メンチカツ) ブロッコリーのコツメ煮 コールスローサラダ さつま芋の豆乳スープ	御飯 肉団子となすの甘酢炒め かぼちゃの煮物 カリフラーのカレーマヨネーズ ^ス あえ 味噌汁(じゃが芋、麩)	御飯 ブリの照り焼き じゃが芋とベーコンのねぎ炒め 白菜の即席漬け かき玉汁	御飯 豚肉と大根の炒め煮 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)
夕食	御飯 肉団子と野菜の中華炒め 薩摩芋と金時豆の煮物 白菜おかか和え	御飯 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 春菊のゆずみそあえ	御飯 炒り豆腐 里芋たらこあえ ホタテとシラの和え物	御飯 鶏肉と白菜の中華煮 椎茸と青菜の炒め ポテトサラダ	御飯 えびのクリーム煮 さつまいも塩バター炒め 大根とハムのナムル	麦入り御飯 鶏肉とさつまいもの煮物 ホタテとシラの和え あおさとろろ	御飯 かぼちゃのとりそぼろ煮 さつま揚げとキャベツの炒め もずく三杯酢
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	御飯 キャベツと肉団子の煮物 鰯の梅煮 味噌汁(さつまいも、油揚)	御飯 切干大根の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(ほうれん草、ねぎ)	御飯 小松菜とがんものの含め煮 玉子焼き 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 じゃが芋とリーゼー ^ジ 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、ほうれん草)	御飯 ちくわとじゃが芋の煮物 ミートボーラー ^ル 味噌汁(キャベツ、麩)
昼食	御飯 かれいのみぞれ煮 ホタテとウイナーカの炒め もやしと人参のおかかマヨあえ 粕汁	御飯 ほっけの塩焼き えびときのこ炒め ブロッコリーの明太和え 鶏とごぼうの汁物	御飯 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 豚たまキャベツの中華炒め 里芋とさつまあげの煮物 白和え 味噌汁(白菜、あおさ)	御飯 鶏肉とさつま芋のみぞれ煮 チングン菜と厚揚の炒め 白菜とかにかのわさびマヨ和え 味噌汁(里芋、人参)	カレーライス ミニオムレツ けとブロッコリーのサラダ 福神漬	パン 白身魚と白菜のレモン蒸し マカロニサラダ かぼちゃスープ
夕食	御飯 肉じゃが 豆腐の白菜あん かぶのゆかりあえ	御飯 ハボーネ ^ン トマトソース 南瓜の洋風煮 スパゲティサラダ	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 肉詰め稻荷のきのこあんかけ さつま芋の甘煮 もやしのマヨ和え	御飯 肉団子と野菜のコツメ煮 たまごとビーフの炒め エビ ^ビ とカリフラーのサラダ ^ダ	御飯 鮭のムニエル キーマカツの炒め ハーブリカのサラダ	御飯 酢豚 中華風温やっこ 青菜のお浸し

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	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、トロ昆布)	御飯 車麩とかぶの煮物 オクラ納豆 味噌汁(玉ねぎ、さつま芋)	御飯 さつま芋とえびつみれの煮物 五目玉子焼き 味噌汁(大根、小松菜)	御飯 大根とツナの煮物 鰯の梅煮 味噌汁(葱、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 厚揚げとキャベツの煮物 トマトムレ 味噌汁(もやし、ほうれん草)	御飯 リーゼーとブロッコリーのコソソ煮 黒花豆 味噌汁(玉ねぎ、エノキ)
昼食	御飯 さつま芋のクリームシチュー ほうれん草とけの炒め キャベツのかんきょう和え	御飯【冬至】 鶏肉の柚子香揚げ かぼちゃのいとこ煮 白菜のほん酢あえ けんちん汁	御飯 ぶり山椒焼き(デイ選択: 照焼つくね) じやが芋の煮物 春菊のピーチ和え 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 かにたま ピーマンのオイスター炒め 白菜のナムル 桃(デイ) 中華スープ	バーライ【Xmas】 フライドチキン ほうれん草ソテー ^{トマトソース} ブロッコリーとハーブソースのサラダ フルーツソチ(デイ) キャベツとたまごのコソソース	御飯 さばのごま味噌焼き かぼちゃの煮物 かぶのゆかりあえ キウイフルーツ(デイ) 鶏汁	御飯 鶏肉となすのほん酢炒め 里芋田楽 白菜と柿の浅漬け りんご(デイ) 味噌汁(豆腐、葱)
夕食	御飯 おでん カイカ-とじやが芋の炒め 小松菜と人参の酢味噌和え	御飯 たらじやがみそバター焼き ピーマンとしらすの炒め もやしのあえもの	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 鶏肉とキャベツの炒め さつま芋の煮物 青梗菜の和え物	御飯 白身魚の豆乳クリーミース きんぴら きぬさやとささみの和え物	御飯 八宝菜 じやが芋と油揚げの煮物 いんげんの生姜あえ	御飯 豚肉とさつま芋の甘辛炒め キャベツとツナの蒸し煮 もやし梅おかか和え
	28	29	30	31			
朝食	御飯 さつま芋とバ-コンのきんぴら きのこ玉子焼き 味噌汁(わかめ、油揚)	御飯 白菜とさつま揚げの旨煮 納豆山かけ 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 甘酢肉団子 味噌汁(わかめ、じやが芋)			
昼食	御飯 厚揚げと挽肉の炒め こふき芋 青梗菜のナムル 味噌汁(ごぼう、舞茸)	御飯 鶏肉トマト煮込み 玉子とキャベツの炒め カリフラワーのあえ物 洋なし(デイ) コンソメスープ	年越しそば(デイ)/御飯(ロングユニ) 天ぷら(デイ)/鮭のちゃんちゃん焼き(ロングユニ) さつま芋レモン煮(共通) ほうれん草のごま和え(共通) みかん(デイ) 豚肉と舞茸の汁物(ロングユニ)	年越しそば【大晦日】 天ぷら盛り合わせ 玉子しんじょかにあんかけ かぶの浅漬け			
夕食	御飯 かれいのさっぱり蒸し 里芋とカイカ-の炒め 白菜と人参のサラダ	御飯 ブリ大根 さつま芋のひじき煮 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 かうとめかぶの和え物	御飯 肉豆腐 里芋のゆずみそかけ キャベツとソラの和え物			