

# R7.12 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		御飯 キャベツとウイナーの煮物 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、I/キ)	御飯 切干大根の煮物 白花生 味噌汁(キャベツ、あおさ)	御飯 高野豆腐の煮物 ミートボール 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、わか)	御飯 野菜のコンソメ煮 ミニお味噌 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 ブロッコリーのツナひじき和え トウモロコシとかぶのスープ	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 あえ	御飯 サバの味噌煮 ベークトとキャベツの炒め 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 ウイナーと根菜の炒め 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I/キのボン酢あえ	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 白身魚のムニエル じゃが芋とパプリカの加熱炒め 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 インゲン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(ホウレンソウ、玉葱)	御飯 えびつみれと白菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(トウモロコシ、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 チーズお味噌 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 こぶきいも かにかまとモツのナマリ 春雨スープ	御飯 白身魚フライ(①デイ選択：メンチカツ) ブロッコリーのコンソメ煮 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 カリフラワーの加熱マヨネーズ あえ 味噌汁(じゃが芋、麩)	御飯 ブリの照り焼き じゃが芋とベークトのねぎ炒め 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 ホウレンソウとツナの和え物	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 大根とハムのサラダ	麦入り御飯 鶏肉とさつまいもの煮物 ホウレンソウのビーツ和え あおさところろ	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、油揚げ)	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 小松菜とがんもの含め煮 玉子焼き 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 じゃが芋とソーセージの煮物 三色豆 味噌汁(玉ねぎ、わか)	御飯 ウイナーと根菜の煮物 さんまレモン煮 味噌汁(かぶ、油揚げ)	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 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 ミートボール 味噌汁(キャベツ、麩)
昼食	御飯 かれないのみぞれ煮 ホウレンソウとウイナーの炒め 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	ほうとう風うどん 厚揚げ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 里芋とさつま揚げの煮物 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 チンゲン菜と厚揚げの炒め 白菜とかぶのわさびマヨ和え 味噌汁(里芋、人参)	カレーライス ミニオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ 福神漬	パン 白身魚と白菜の味噌蒸し 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 ハバーグ 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 肉詰め稲荷のきのこあんかけ さつま芋の甘煮 もやしのごま酢和え	御飯 肉団子と野菜のコンソメ煮 たまごとしめじの炒め I/キ とカリフラワーのサラダ	御飯 鮭のムニエル キャベツとベークトの炒め パプリカのサラダ	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、トウモロコシ)	御飯 車麩とかぶの煮物 オクラ納豆 味噌汁(玉ねぎ、さつまいも)	御飯 さつまいも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 さつまいもと里芋の煮物 肉団子 味噌汁(椎茸、油揚げ)	御飯 厚揚げとキャベツの煮物 トマト炒め 味噌汁(もやし、ほうれん草)	御飯 ソーセージとブロッコリーのソテー煮 黒花豆 味噌汁(玉ねぎ、大根)
昼食	御飯 さつまいものクリームスープ ほうれん草とツナの炒め キャベツのサラダ和え	御飯【冬至】 鶏肉の柚子香揚げ かぼちゃのいとし煮 白菜のぼん酢あえ けんちん汁	御飯 ぶり山椒焼き(デパート選別：照焼つくね) じゃが芋の煮物 春菊のピーマン和え 味噌汁(豆腐、なめこ)	御飯 かにたま ピーマンのオリーブ炒め 白菜のナムル 桃(デザート) 中華スープ	バターライス【Xmas】 フライドチキン ほうれん草ソテー ブロッコリーとパプリカのサラダ フルーティソース(デザート) キャベツとたまごのソテーミックス	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 キャベツ(デザート) 鶏汁	御飯 鶏肉となすのぼん酢炒め 里芋田楽 白菜と柿の浅漬け りんご(デザート) 味噌汁(豆腐、葱)
夕食	御飯 おでん ウインナーとじゃが芋の炒め 小松菜と人参の酢味噌和え	御飯 たらじゃがみそバター焼き 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 あおさところろ	御飯 鶏肉とキャベツの炒め さつまいもの煮物 青梗菜の和え物	御飯 白身魚の豆乳クリームソース 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	御飯 豚肉とさつまいもの甘辛炒め 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 さつまいもとピーマンのきんぴら きのこ玉子焼き 味噌汁(わかめ、油揚げ)	御飯 白菜とさつまいもの旨煮 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、じゃが芋)			
昼食	御飯 厚揚げと挽肉の炒め こぶき芋 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(デザート) コンソメスープ	年越しそば(デザート)/御飯(ロソク料理) 天ぷら(デザート)/鯉のちゃんちゃん焼き(ロソク料理) さつまいもレモン煮(共通) ほうれん草のごま和え(共通) みかん(デザート) 豚肉と舞茸の汁物(ロソク料理)	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 里芋とウインナーの炒め 白菜と人参のサラダ	御飯 ブリ大根 さつまいものひじき煮 小松菜なめたけあえ	御飯 親子煮 青梗菜のオリーブ炒め カラとめかぶの和え物	御飯 肉豆腐 里芋のゆずみそかけ キャベツとツナの和え物			