

〇〇 2021年 12月 献立表 〇〇 [常食]

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	
朝食		ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクティー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ツナのマヨネーズトースト ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150	
昼食		五目おこわ みそ汁(ナス、しめじ) コロッケ ヨーグルト	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし ブリの照り焼き 高野豆腐の含め煮 柿	スパゲッティ・ミートソース 卵サラダ プリン	焼き豚炒飯 ワタンスープ カニカマサラダ ゼリー	他人丼 みそ汁(もやし、人参) チーズ入り野菜サラダ クレープチョコ	
夕食		ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、お麩) あじの七味焼き 白菜とさつま揚げの煮物 みかん	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) ゆで卵と豚肉の煮込み ほうれん草のお浸し 即席漬け	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ こぶの佃煮	ご飯(麦入り) 卵と桜エビのスープ 鶏もも肉のみそ焼き 小松菜のおかかマヨ和え べったら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 鮭の野菜あんかけ がんもの煮物 たくあん漬け	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ロングライパン ベジタリアンミックス トマト入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 油麩の卵とじ もやしの炒め物 牛乳150	食パン(りんごジャム) ミルクココア 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 竹輪と人参の炒め物 とりそばろ 牛乳150	クリームパン パンプキンポタージュ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ワカメ) カレーのきのこソースかけ 厚揚げ煮物 白菜漬	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、人参) 豚肉の生姜炒め じゃがいもと白滝の煮物 野菜漬	カレーうどん シーチキンサラダ ヨーグルト	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 鶏肉から揚げ 白菜とさつま揚げの煮物 しば漬	豚丼 みそ汁(ほうれん草、お麩) ひじきの煮物 みかん	ハンバーガー スティックサラダ カフェオレ(パック)	さんまの蒲焼丼 すまし汁(豆腐とみつば) キャベツのサラダ プリン
夕食	ご飯(麦入り) コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 スパゲッティサラダ りんご	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) かじきの照り焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え	ご飯(麦入り) もやしスープ 変わりマーボー豆腐 ほうれん草のごまあえ もも缶	ご飯(麦入り) じゃがいもと青菜のスープ 鶏肉と根菜の煮物 レタスとワカメの酢の物 たくあん漬	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) カレーのおろし煮 れんこんの金平 小松菜のお浸し	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 豚肉の香草焼き きゅうりとシラの酢の物 べったら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜と豆腐の煮びたし のり佃煮
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ワカメ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピリ辛和え 牛乳150	ロングライパン コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、お麩) 高野豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	食パン(ブルーベリージャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	ランチパック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) じゃが豚チンジャオロース 春雨サラダ みかん	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 豚肉のエリンギ炒め がんもの煮物 べったら漬	皿うどん かぶの味噌煮 フルーチェリンゴ	★お誕生日★お寿司 すまし汁	牛丼 みそ汁(じゃがいも、人参) 生野菜サラダ 杏仁豆腐	エビピラフ 具だくさんスープ シーザーサラダ フルーチェ	焼きそば トマトと卵のスープ ゼリー
夕食	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ 生鮭のバター焼き チーズ入り野菜サラダ のり佃煮	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、油揚げ) 鶏肉の朝鮮焼き 大根と根菜の煮物 白菜漬	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、にんじん) 赤魚の煮つけ ポテトサラダ 柿	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 肉豆腐 ほうれん草のからし和え かぶ漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 鯿のつけ焼き 小松菜と豚肉の煮浸し しば漬	ポークカレー マセドアンサラダ りんご	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) サワラのレモンパッパ焼き さつまいもの煮物 小松菜のおかかマヨ和え
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、クリーム) パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、ワカメ) ウインナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 油麩の卵とじ とろろ芋 牛乳150	食パン(いちごジャム) ミルクティー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	クリームパン ベジタリアンミックス ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯(麦入り) コンソメスープ ポークチャップ マカロニサラダ みかん	ポークカレー 生野菜サラダ ゼリー	ご飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、お麩) 豚肉とキャベツの甘辛煮 人参のごま和え たくあん漬	初仕立 チーズ入り野菜サラダ プチデザート	★クリスマスメニュー★ ・・・ ・・・ ・・・	お弁当	三色丼 みそ汁(白菜、油揚げ) ゴマドレッシングサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯(麦入り) かきたま汁 鯖の塩焼き 白菜とさつま揚げの煮物 べったら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 鶏肉の香草焼き ほうれん草のマヨ和え 白菜の浅漬	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ブリの柚香焼き 【冬至】かぼちゃの煮物 浅漬	ご飯(麦入り) 大根スープ キムチ豆腐 キャベツときゅうりのポン酢 こぶの佃煮	ご飯(麦入り) 具だくさんスープ カレーのチーズ焼き かぶのクリーム煮 りんご	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 鮭の漬け焼き 焼き豆腐の煮物 即席漬	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 豚肉と茄子のトマト煮 ほうれん草のお浸し たくあん漬
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピリ辛和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) はんぺんの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ピザトースト ミルクティー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶		
昼食	ご飯(麦入り) ミネストローネ タンダーチキン 豆腐サラダ プリン	ちからうどん ササミと野菜のゴマ和え ヨーグルト	ウインナーピラフ コンソメスープ シーチキンサラダ フルーチェリンゴ	スパゲッティ・ナポリタン キャベツのスープ みるくぷりん	チキンカレー ゴマドレサラダ ジョア(白ぶどう)		
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) カレーの野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 べったら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、お麩) 筑前煮 きゅうりとシラの酢の物 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 肉じゃが 白菜のお浸し しば漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 鶏のじぶ煮 ポテトサラダ 野菜漬	年越しそば すき焼き		