

〇〇 2022年 12月 献立表 〇〇 [常食]

			1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
朝食			ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) カニカマの卵とじ 納豆 牛乳150	バターロール(イチゴジャム) 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(大根、ネギ) 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			ご飯(麦入り) きのこのおすまし アジフライ 磯和え 柿	ご飯(麦入り) みそ汁(わかめ、油揚げ) 鮭の野菜あんかけ ほうれん草の白和え きんとき豆	他人丼 みそ汁(もやし、人参) チーズ入り野菜サラダ クレープイチゴ	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	
夕食			ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) ゆで卵と豚肉の煮込み 小松菜のおかかマヨ和え 甘酢漬け	お弁当	ご飯(麦入り) 卵と桜エビのスープ 鶏もも肉のみそ焼き キャベツのごま和え みかん	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、えのき) 鯖のカレーパン粉焼き がんもの煮物 うぐいす豆	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (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	パン(レーズン、ピーナッツ) コーンポタージュ じゃがいもとツナのカレー炒 オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ネギ) 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 もやし炒め物 牛乳150	バターロール(リンゴジャム) 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) 卵ともやしの炒め物 納豆 牛乳150	クリームパン 白菜のミルクスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(さつまいも、油揚げ) カレーのきのこソースかけ ひじきとツナのサラダ 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(わかめ、えのき) 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮付け ミニエクレア	担々麺 シーチキンサラダ アロエヨーグルト	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) さばの竜田揚げ 白菜とさつま揚げの煮物 きんとき豆	ご飯(麦入り) 小松菜とえのきのすまし汁 鶏もも肉のガーリック焼き ポテトサラダ 白菜の浅漬け	豚丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ひじきの煮物 みかん	ハンバーガー ブロッコリーと卵のサラダ カフェオレ(パック)
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 マカロニサラダ りんご	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) かじきの照り焼き さつまいもの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え	ご飯(麦入り) 大根スープ 豚肉の香草焼き きゅうりとシラスの酢の物 白いんげん豆	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 大根の浅漬け	お弁当	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) 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
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (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 白菜のピーナツ和え 牛乳150	ロックアイパン パンクキンポタージュ ジャーマンポテト キウイフルーツ	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) ハムと野菜のソテー 納豆 牛乳150	バターロール(ブルーベリー) 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	二色パン じゃがいものミルクスープ ブロッコリーとベーコン炒め 洋梨缶
昼食	ご飯(麦入り) カブのスープ 生鮭のバター焼き チーズ入り野菜サラダ 甘酢漬け	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 みかん	きつねうどん ブロッコリーとツナのサラダ ブルーチェリンゴ	★お誕生日★お寿司 すまし汁	牛丼 みそ汁(ナス、しめじ) 生野菜サラダ 杏仁豆腐	チキンカレー コールスローサラダ りんご	エビピラフ 具だくさんスープ シーザーサラダ ブルーベリーヨーグルト
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(わかめ、お麩) じゃが豚チンジャオロースー 春雨サラダ 白いんげん豆	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 パイン缶	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 白菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 肉豆腐 ほうれん草のからし和え うぐいす豆	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 鱈のつけ焼き 小松菜と豚肉の煮浸し しば漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、ワカメ) サワラのレモンバター焼き さつまいもの煮物 小松菜のおかかマヨ和え
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (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) コーンポタージュ 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	バターロール(ピーナツジ) 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	ジャムパン バジルのミルクスープ 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 鶏もも肉のみそ焼き さつま芋のレモン風味サラダ みかん	ご飯(麦入り) みそ汁(わかめ、エノキ) 鮭のフライ 五目大豆煮 大根の浅漬け	けんちんそば 生野菜サラダ ミニたい焼き	ホワイトシチューケチャップ 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(キャベツ、油揚げ) ゴマドレッシングサラダ イチゴヨーグルト
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 きんとき豆	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 白菜の浅漬け	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 浅漬け	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 うぐいす豆	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 鮭の漬焼き 焼き豆腐の煮物 即席漬け	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 白いんげん豆
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、スティック) パンクキンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(さつまいも、ねぎ) はんぺんの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	バターロール(マーマレード) 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(油揚げ、大根) 卵とキャベツの炒め物 納豆 牛乳150	
昼食	ご飯(麦入り) 具だくさんスープ 鶏もも肉の照り焼き 千切りポテトサラダ プリン	麻婆丼 えびの中華スープ ブルーチェピーチ	ちからうどん ササミと野菜のゴママヨ和え チーズパパアシュークリー	ウインナーピラフ ミネストローネ シーチキンサラダ お米でガトーショコラ	スパゲッティ・ナポリタン キャベツのスープ みかん	ポークカレー ゴマドレサラダ 焼きドーナツ(豆乳)	
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、ワカメ) カレーの野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(わかめ、お麩) 筑前煮 きゅうりとシラスの酢の物 ブロッコリーの塩昆布和え	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、にんじん) 肉じゃが 白菜のお浸し もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 鶏のじぶ煮 たまごサラダ 野沢菜漬け	ご飯(麦入り) 小松菜とえのきのすまし汁 チキンピカタ ほうれん草のからし和え 白いんげん豆	年越しそば すき焼き	