

献立一覧

2021/11/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
12月1日	ごはん 白菜の味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 山芋の梅肉あえ 昆布佃煮	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏天の甘酢あんかけ 棒棒鶏サラダ じゃがいものそぼろ煮	ごはん ささみと小松菜のすまし汁 煮魚 マロニーの酢の物 ニラ味噌	金時煮豆
12月2日	ごはん 豆腐の味噌汁 天ぷらの照り煮 薄くず煮 ふりかけ	ごはん 麩と小松菜の清汁 鮭の胡麻味噌焼き 白和え くだもの	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の南部焼き マカロニサラダ しば漬	さつまいも蒸しパン
12月3日	ごはん 根菜の味噌汁 焼き鮭 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ごはん 豚汁 白身魚のフライ 拌三絲 牛乳寒天	ごはん 中華スープ 鶏肉の酢豚風 切干サラダ たかな漬	スイートパンプキン
12月4日	ごはん 里芋の味噌汁 ウインナー炒め ほうれんそうの磯和え 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンソテー えびとブロッコリーのタル タルサラダ くだもの	ごはん もずくの味噌汁 鰯の塩麴焼き ピーマンともやしのチャンプ ルー あっさり漬け	よもぎまんじゅう
12月5日	ごはん 玉葱の味噌汁 スクランブルエッグ きのこのごまあえ 牛乳	ごはん さつま汁 ピーマンの肉詰め 大豆とひじきの炒め煮 ミックスフルーツ	ごはん かまぼことほうれん草の 清汁 豚肉と野菜のみそ炒め 里芋の含め煮 かつば漬け	抹茶プリン
12月6日	ごはん しめじの味噌汁 さつま揚げ煮 きゅうりのゆかり和え ふりかけ	麦ごはん そば汁 ひじき入りメンチカツ 竹輪とキャベツのごまサラ ダ 青りんごゼリー	ごはん 厚揚げの味噌汁 煮魚・かれい もずくの酢の物 しば漬	さつまいもとあずきの 甘煮
12月7日	ごはん ほうれんそうの味噌汁 くずし豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 野菜スープ 魚のフリッター かぼちゃサラダ くだもの	ごはん こまつなの味噌汁 親子煮 きゅうりとトマトの塩昆布 和え 湯豆腐	バームクーヘン
12月8日	ごはん はくさいとたまねぎの味噌 汁 高野豆腐の含め煮 こまつなの煮浸し ふりかけ	ごはん 酒かす汁 鰯のかば焼き ハムとコーンのサラダ ブドウゼリー	ごはん かき玉汁 チキンカツ たたきごぼう たくあん漬	カステラ
12月9日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め きゅうりの青しそ和え ふりかけ	ごはん 里芋とワカメのみそ汁 鶏の南蛮漬け ツナサラダ 擬製豆腐	ごはん 鶏肉と野菜のポトフ 豆腐のチャンルー キャベツの塩昆布和え 大豆甘煮	みかんミルク寒天

献立一覧

2021/11/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
12月10日	ごはん 玉葱の味噌汁 ニラ玉 白菜の梅和え ふりかけ	雑穀米 のっぺい汁 鮭の野菜あんかけ 大根とさつま揚げ煮 ごま豆腐	ごはん もずくの味噌汁 筑前煮 きんぴらごぼう はりはり漬け	にんじん蒸しパン
12月11日	ごはん かぼちゃの味噌汁 たまご焼き 人参ごまネーズ 牛乳	ごはん レタスとベーコンのスープ 白身魚の明太子マヨ焼き 切り干しの酢の物 厚揚げのそぼろ煮	ごはん きのこの味噌汁 おでん キャベツの生姜和え 海苔佃煮	ミルクくず餅
12月12日	ごはん 大根の味噌汁 魚肉ソーセージケチャップ 炒め ブロッコリーの酢味噌和え 牛乳	ごはん かぶとにんじんの味噌汁 すりみ揚げ 三色ナムル 南瓜煮	ごはん ワンタンスープ 豚肉のきのこ炒め 大豆とひじきの炒め煮 たかな漬	チョコバナナ蒸し ケーキ
12月13日	ごはん 厚揚げの味噌汁 がんもの含め煮 小松菜のごまあえ 海苔佃煮	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 牛肉ともやしのオイスタ炒め 味噌マヨネーズあえ 鶏と大根の煮物	ごはん かき玉スープ カレーコロッケ トマトとツナのポン酢和え たくあん漬	鬼まんじゅう
12月14日	ごはん しめじの味噌汁 ツナじゃが煮 きゅうりのもろみ和え ふりかけ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ(おろしソース) かぼちゃサラダ ババロア	ごはん 麩とほうれん草の清汁 鯛つみれの煮込み 豚しゃぶサラダ 卵豆腐	金時煮豆
12月15日	ごはん もずくの味噌汁 厚揚げの含め煮 白菜のツナ煮 ふりかけ	ごはん つぼん汁 鱈フライ 白和え くだもの	ごはん なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草と油あげの卵 とじ はりはり漬け	ふかしいも
12月16日	ごはん 豆腐のみそ汁 ハムとチンゲン菜の炒め 物 薄くず煮 ふりかけ	鮭ときこの炊き込みご はん あおさと麩のすまし汁 八幡巻き きゅうりと白菜うめじゃこ 和え かぼちゃのそぼろ煮	ごはん ワカメスープ 旨煮 ちくわときゅうりのサラダ ニラ味噌	ケーキ
12月17日	ごはん 白菜の味噌汁 焼き鮭 大根のきんぴら ふりかけ	ごはん 切り干しの味噌汁 チキンの青のり風味ピカタ 豆腐とキャベツのチャンプ ルー フルーツ寒天	ごはん えのきと人参のすまし汁 さばの味噌煮 なすのごま風味炒め たくあん漬	卵サンド
12月18日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒 め ピーナッツ和え 牛乳	ごはん 中華スープ 燻魚(シュンユイ) 山芋の梅肉あえ マンゴープリン	ごはん もやしとしいたけの味噌汁 他人煮 人参とさつま揚げの金平 風煮 湯豆腐	ココア蒸しパン

献立一覧

2021/11/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
12月19日	ごはん ほうれんそうの味噌汁 スクランブルエッグ きのこのごまあえ 牛乳	牛丼 しいたけと三つ葉のすまし汁 チキンサラダ くだもの	ごはん なすとにんじんの味噌汁 鶏のさっぱり煮 五目金平 はりはり漬け	クッキー
12月20日	ごはん 切り干しの味噌汁 たまねぎとウインナーのカレー炒め しらす和え ふりかけ	雑穀米 豚汁 鮭の南蛮漬け 里芋のごまよごし バナナヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 肉じゃが にんじんとほうれん草のごまマヨネーズ しば漬	コーヒーゼリー
12月21日	ごはん 里芋の味噌汁 たまご焼き ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 鶏汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 カニサラダ がんも煮物	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 白身魚のおろし煮 厚揚げの野菜炒め 昆布佃煮	くりまんじゅう
12月22日	ごはん 白菜の味噌汁 くずし豆腐の煮物 きゅうりの梅肉あえ ふりかけ	ごはん うどん汁 鶏肉の柚子ソース焼き れんこんのきんぴら 南瓜のいとこ煮	ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 三色ナムル たかな漬	バームクーヘン
12月23日	ごはん 里芋の味噌汁 がんもの含め煮 ごぼうの土佐煮 海苔佃煮	ごはん 酒かす汁 サケの西京焼き さつまいもサラダ くだもの	ごはん かき玉汁 鶏のから揚げ 味噌マヨネーズあえ 大根ときゅうりの浅漬け	よもぎまんじゅう
12月24日	ごはん じゃがいもとワカメのみそ汁 高野豆腐の含め煮 おかか和え ふりかけ	チキンライス 白菜とベーコンのクリームスープ タンドリーチキン クリスマスポテトサラダ ゼリー	ごはん えのきと人参のすまし汁 赤魚の甘酢あん なすのごま風味炒め しば漬	ケーキ
12月25日	ごはん 青菜の味噌汁 ウインナー炒め ゴマみそ和え 牛乳	ごはん コンソメスープ ロールキャベツトマト煮 えびとブロッコリーのサラダ ババロア	ごはん さつまいもの味噌汁 サケの照り焼き 人参ごまネーズ あっさり漬け	ロールケーキ
12月26日	ごはん 豆腐の味噌汁 野菜の卵とじ 大根のツナ煮 牛乳	ごはん いわしのつみれ汁 牛肉の柳川煮 切り干しの酢の物 くだもの	ごはん しめじとわかめの味噌汁 おでん ピーナッツ和え 昆布佃煮	抹茶蒸しパン
12月27日	ごはん 玉葱の味噌汁 ウインナー炒め 薄くず煮 海苔佃煮	ごはん のっぺい汁 鯖の味噌煮 おからの炒り煮 わかめとしらすの酢の物	ごはん 大根の味噌汁 かぼちゃコロケ ひじきサラダ 大豆甘煮	りんごのコンポート

献立一覧

2021/11/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
12月28日	ごはん しいたけの味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め きゅうりのなめ茸あえ ふりかけ	ごはん ほうれんそうの清汁 鶏の南蛮漬け ハムサラダ バナナヨーグルトケーキ	ごはん レタスとコーンのスープ 魚のホイル焼き いり豆腐 かつぱ漬け	大学芋
12月29日	ごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん オニオンスープ 豚肉のミルフィーユフライ かぼちゃサラダ ブドウゼリー	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鰯のかば焼き もやしの中華あえ はりはり漬け	スイートポテト
12月30日	ごはん 里芋の味噌汁 天ぷらの照り煮 三色ナムル ふりかけ	ごはん だご汁 白身魚の明太子マヨ焼き ゴマ酢和え 里芋の含め煮	カレーライス きのこのバター炒め ちくわときゅうりのサラダ 福神漬け	ミルクくず餅
12月31日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ニラ玉 きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん 豆腐とあげの味噌汁 ハンバーグ(おろしソース) たまねぎのツナサラダ くだもの	ごはん 年越しそば汁 すき焼き風煮 ゴマみそ和え しば漬	ココア蒸しパン