

献立一覧

2022/11/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
12月1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	雑穀米 肉団子スープ 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2日	ごはん 根菜の味噌汁 焼き鮭 ゆず白菜 漬物	ごはん 豚汁 鶏肉の酢豚風 拌三絲 牛乳寒天	ごはん 中華スープ 白身魚のムニエルタルタル添え じゃがいもサラダ 昆布佃煮	スイートパンプキン
12月3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 乳酸菌飲料	ごはん コンソメスープ チキンソテーのトマトソースかけ えびとブロッコリーのサラダ くだもの	ごはん もずくの味噌汁 魚の塩麴焼き ピーマンともやしのチャンプルー あっさり漬け	どらやき
12月4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 乳酸菌飲料	ごはん さつまい ピーマンの肉詰め 大豆とひじきの炒め煮 卵豆腐	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 漬物	抹茶プリン
12月5日	ごはん しめじの味噌汁 野菜しんじょう 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 ブルーベリーヨーグルト	ごはん 厚揚げの味噌汁 煮魚 里芋の煮っ転がし もずくの酢の物	さつまいもと小豆の甘煮
12月6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	豆乳どうなつ
12月7日	ごはん 白菜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 生姜甘酢漬け	ごはん 酒かす汁 チキンカツ ハムとコーンのサラダ くだもの	ごはん かき玉汁 魚のかば焼き風 筍の味噌炒め しそ昆布	カステラ
12月8日	ごはん わかめの味噌汁 ウインナーのケチャップ炒め 青梗菜の梅かつお和え ふりかけ	ごはん 里芋とねぎの味噌汁 赤魚の南蛮漬け ツナサラダ 擬製豆腐	ごはん 鶏肉と野菜のポトフ 信田煮 きのこソテー くだもの	チョコプリン
12月9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 魚の野菜あんかけ 卵の花炒り煮 ごま豆腐	ごはん もずくの味噌汁 筑前煮 もやしのごま和え 漬物	にんじん蒸しパン
12月10日	ごはん かぼちゃの味噌汁 たまご焼き 人参ごまネーズ 乳酸菌飲料	ごはん レタスとベーコンのスープ 白身魚の味噌マヨ焼き 切り干しの酢の物 冬瓜のそぼろ煮	ごはん きのこの味噌汁 おでん キャベツの生姜和え さつまいもきんとん	ミルクくず餅

献立一覧

2022/11/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
12月11日	ごはん 大根の味噌汁 魚肉ソーセージともやし炒め ブロッコリーの酢味噌和え 乳酸菌飲料	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 ワタンスープ 豚肉のきのこ炒め 大豆とひじきの炒め煮 くだもの	チョコバナナ蒸しケーキ
12月12日	ごはん めかぶの味噌汁 がんもの含め煮 小松菜のごまあえ 海苔佃煮	ごはん すいとん ちくわの磯辺揚げ 味噌マヨネーズあえ 大豆甘煮	ごはん 卵とほうれん草の味噌汁 鶏の塩麹味噌風味焼き トマトとツナのポン酢和え 玉子豆腐	みそまんじゅう
12月13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 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ ヨーグルト	ごはん 麩とほうれん草の清汁 鰯つみれの煮込み 豚しゃぶサラダ くだもの	金時煮豆
12月14日	ごはん さつまいもの味噌汁 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 グリーンピースの甘煮	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 紅生姜	ふかしいも
12月15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	鮭ときのこの炊き込みごはん お花豆腐のすまし汁 八幡巻き ほうれん草のアーモンドサラダ フルーツみつ豆	ごはん ワカメスープ 旨煮 ちくわとキャベツのサラダ ニラ味噌	ケーキ
12月16日	ごはん 白菜の味噌汁 焼き魚 大根のきんぴら 梅干し	ごはん かぼちゃのスープ チキンの青のり風味ピカタ 豆腐のチャンプルー 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 漬物	卵サンド
12月17日	ごはん かぼちゃの味噌汁 オムレツ ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	ごはん にゅうめん 燻魚(シュンユイ) 山芋の梅肉あえ 野菜のツナ炒め	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
12月18日	ごはん ほうれんそうの味噌汁 野菜しんじょう 白菜のピーナッツ和え 乳酸菌飲料	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 白菜とにんじんの味噌汁 鶏のさっぱり煮 五目金平 漬物	クッキー
12月19日	ごはん にらの味噌汁 焼き魚 しらす和え ふりかけ	麦ごはん 豆乳ごま味噌汁 鮭の南蛮漬け 里芋のごまよごし りんごヨーグルト	ごはん 卵のすまし汁 肉じゃが ごまマヨネーズ 漬物	コーヒーゼリー
12月20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 漬物	くりまんじゅう

献立一覧

2022/11/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
12月21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 鶏のからあげ おさつのポテトサラダ 小豆ミルク寒天	ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 三色ナムル くだもの	ブルーチェ
12月22日	ごはん 大根の味噌汁 野菜稲荷の含め煮 ごぼうの土佐煮 海苔佃煮	ごはん かぼちゃ豆腐のすまし汁 鶏肉の柚子ソース焼き れんこんの金平 南瓜のいとこ煮	ごはん 酒かす汁 鮭の西京焼き 味噌マヨネーズあえ 卵豆腐	よもぎまんじゅう
12月23日	ごはん 豆腐の味噌汁 野菜の卵とじ 大根のツナ煮 ふりかけ	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 さつまいもの甘煮	ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ ピーナッツ和え 杏仁豆腐	抹茶蒸しパン
12月24日	ごはん じゃが芋とワカメのみそ汁 高野豆腐の含め煮 おかか和え 乳酸菌飲料	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 昆布佃煮	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 乳酸菌飲料	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 ヨーグルト	ごはん じゃがいもの味噌汁 サケの照り焼き 人参ごまネーズ 南瓜の含め煮	ロールケーキ
12月26日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き魚 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん のっぺい汁 かぼちゃのコロッケ おからの炒り煮 わかめとしらすの酢の物	ごはん 里芋の味噌汁 鯖の味噌煮 ひじきサラダ グリーンピースの甘煮	りんごのコンポート
12月27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	雑穀米 ほうれんそうの清汁 鶏天の野菜あんかけ ハムサラダ 大学芋	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 くだもの	バナナヨーグルトケーキ
12月28日	ごはん 白菜の味噌汁 大根の卵とじ 里芋のごまよごし しそ昆布	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 金時煮豆	ごはん ほうれん草のみそ汁 魚のかば焼き もやしの中華サラダ キャベツの生姜和え	スイートポテト
12月29日	ごはん 里芋の味噌汁 天ぶらの照り煮 三色ナムル ふりかけ	ごはん 鶏だんごスープ 白身魚の明太子マヨ焼き ゴマ酢和え くだもの	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30日	ごはん 水菜の味噌汁 焼魚 卵の花炒り煮 ふりかけ	麦ごはん むらくも汁 照り焼きつくね ほうれん草のアーモンドサラダ さつまいも茶巾	ごはん 麩とほうれん草の清汁 鶏肉の生姜焼き 大豆とひじきの炒め煮 漬物	水ようかん

献立一覧

2022/11/29

日付	朝食	昼食	夕食	間食
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 乳酸菌飲料	ごはん ワンタンスープ 豆腐ハンバーグ たまねぎのツナサラダ ヨーグルト	ごはん 年越しそば汁 すき焼き風煮 ゴマみそ和え どら焼き	ココア蒸しパン