

12月献立 ※事業所により別途おやつあり



日付	12月01日(日)	12月02日(月)	12月03日(火)	12月04日(水)	12月05日(木)	12月06日(金)	12月07日(土)
朝	御飯 厚焼き卵 付) うずら豆 ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付) いんげん パンキンサラダ うめびしお みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え 香の物(しば漬) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	御飯 赤魚の塩麹焼き 付) 大根おろし ほうれん草のピーナツ和え 香の物(赤しその実漬) 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライ二種盛り(メンチ・イカリ) 付) キャベツ ジャーマンポテト フルーツ(メロン) コンソメスープ(ほうれん草・人)	ほたてと生姜の炊き込みご ほっけの漬け焼き 付) オクラ 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付) アスパラ なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・油揚げ)	えびピラフ 鶏肉のハーブ焼き 付) スナップエンドウ ビケルス フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	御飯 ブルコキ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)
夕	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付) ナポリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	御飯 さばの生姜煮 付) オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	御飯 豚肉の味噌炒め 付) 畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 ハンバーグトマトソース トマトソース) 付) ブロッコリー いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらちり 付) 春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)
日付	12月08日(日)	12月09日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝	御飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜とちくわの和え物 香の物(つぼ漬) みそ汁(ワカメ・大根葉) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え のり佃煮 みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ 香の物(しば漬) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付) ビーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(しろな・えのき)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の揚げ浸し 付) スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付) しろな なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩焼き 付) 大根おろし・オクラ ビーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 ハンバーグ 付) 温野菜 マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け 付) いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)
夕	御飯 トンテキ風 たれ) 付) いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 大根のゆかり和え	御飯 白身魚の照り焼き 付) チンゲン菜 かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮ころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	御飯 さばの照り焼 付) いんげん ひじきの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフ炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	御飯 さわらの漬け焼き 付) 甘酢生姜 ふろふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(メロン)

日付	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝	御飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ウインナーソーテ 畑菜としめじの和え物 かつおおかか みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	御飯 オムレツ 付) グリル野菜 小松菜の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根・かぶ葉) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付) いんげん 大根のゆず醤油和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・えのき) 牛乳
昼	御飯 銀だら照り焼き 付) オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付) スナップエンドウ 白菜のゆかり和え	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 白身魚の香味焼き 付) スナップエンドウ キャベツのおかか和え ★季節の果物★ みそ汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 メバルの煮付け 付) オクラ・花人参 なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき麩)	◎冬至 御飯 さわらの幽庵焼き 付) しろな かぼちゃのいとこ煮 ヨーグルトデザート(ゆず味) みそ汁(豆腐・ワカメ)
夕	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付) スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ'	御飯 さばの南部焼き 付) ビーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	御飯 白身魚のバジル焼き 付) いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ' フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイン) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付) ブロッコリー ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬け)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付) アスパラ ジャーマンポテ フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ'	御飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え
日付	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え うめびしお みそ汁(うずまき麩・長葱) 牛乳	御飯 だし巻卵 付) うずら豆 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 しろなのごま和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げといんげんの炒 長芋とろろ 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 タマゴサラダ' 金山寺みそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツの香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・長葱) 牛乳
昼	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 肉焼売 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(大根・貝割)	御飯 黄金かれいの照り煮 付) 花麩・きぬさや きんぴらごぼう フルーツ缶(パイン) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	◎クリスマス バターライス 鶏肉の赤ワインソース 付) ポテ・ブロッコリー キッシュ風オムレツ メロンゼリー コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 白身魚の梅肉焼き 付) オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付) スナップエンドウ ポテトサラダ' フルーツ缶(パイン) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	御飯 ハンバーグ デリヤキソース) 付) ビーマン ほうれん草のごまよこし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)
夕	御飯 鮭の塩麹焼き 付) アスパラ かぶの信田煮	御飯 鶏肉のみそ焼き 付) 小松菜 里芋の煮物	◎クリスマスイブ 御飯 フライドチキン ケチャップ)	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付) ビーマン かぶのくず煮	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物	御飯 白身魚の山椒焼き 付) 大根おろし えびとチンゲン菜の炒め	御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ)