

江古田の森

12月献立表

- ・おやつは提供のない事業所もあります(障害者支援施設：黄色)
- ・通所事業所：昼食のみの提供となります。　また開所日は各事業所の予定表をご覧ください
- ・発注等の関係により献立が変更となる場合があります

日付		12月01日(月)	12月02日(火)	12月03日(水)	12月04日(木)	12月05日(金)	12月06日(土)	
朝		御飯 厚焼き卵 付)大根おろし ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・貝割) 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(たまご) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ たいみそ 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(かつお) みそ汁(さつま芋・かぶ菜) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 オクラとえのきの和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	
昼		御飯 赤魚の粕漬焼き 付)うずら豆 畑菜のおかか和え フルーツ缶(パイন) 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 ミートローフ 付)キャベツ ジャーマンポテ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ぼたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)しろな 京風豆腐 フルーツ缶(パイন) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(畑菜・油揚げ)	えびピラフ ハンバーグ 付)ピーマン マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(白菜・しめじ)	
昼間		かえでの実	たいやき	焼きプリンタルト	蒸しパン(いちご)	きみしぐれ	ココアワッフル	
夕		御飯 鶏肉のタルトソース焼き 付)オクラ えびとかぶのスープ煮 フルーツ缶(パイন) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げとさつま芋の炒め チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	御飯 あじの塩麹焼き 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー バジルポテ フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の磯和え フルーツ缶(マンゴー)	
日付		12月07日(日)	12月08日(月)	12月09日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
朝		食パン・ジャム チンゲン菜とお魚ソーセージのサラダ マゴサラダ コンソメスープ(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 畑菜とちくわの和え物 たいみそ みそ汁(ワカメ・大根菜) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ふりかけ(かつお) 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 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	食パン・ジャム スクランブルエッグ キャベツのごまドレッシング和え コンソメスープ(チンゲン菜・えのき) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のなめたけ和え たいみそ みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・かぶ菜) 牛乳
昼		御飯 ブルコキ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイন) 中華スープ(春雨・かぶ菜)	御飯 さばの照り焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 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)	麦飯 マハルの揚げ浸し 付)スナッPEndウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ缶(パイন) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ缶(白桃) みそ汁(さつま芋・かぶ菜)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・オクラ 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 チーズ・インハンバーグ 付)スナッPEndウ 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)
昼間		和のパンケーキ(黒糖)	もみじ饅頭	ストロベリータルト	カステラ饅頭	ドームケーキ(カスタード)	スイートポテト	今川焼(こしあん)
夕		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)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 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(赤しその実漬け)	御飯 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 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) 高菜漬け	御飯 ますのごま醤油焼き 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ন)
日付		12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
朝		御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンの炒め物 タマゴサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳	御飯 ウインナーソー 畑菜としめじの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・かぶ菜) 牛乳	御飯 オムレツ 付)グリン野菜 小松菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・貝割) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 大根の和風和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 がんもの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・ねぎ) 牛乳
昼		大根菜の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	麦飯 赤魚の香味焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(パイন) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	生姜あんかけうどん あん) 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん 白菜のうま塩和え	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 あじの和風ムニエル 付)スナッPEndウ キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(畑菜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜とツナの和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 マハルの煮付け 付)オクラ・花人参 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ菜)
昼間		エクレア	どら焼き(こしあん)	ドーナッツ(豆乳)	りんごのタルト	吹雪まんじゅう	ココアの実	味噌まんじゅう
夕		御飯 豚肉とときのこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナッPEnd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)ピーマン 卵の花 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 フルーツ缶(パイন) 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 なすの煮物 フルーツ缶(ミックス) うぐいす豆	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ピーマン 白菜のミルク煮 フルーツ缶(黄桃) 人参サラダ
日付		12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝		御飯 ちくわの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草とカニカマの和え物 たいみそ 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(さけ) みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のごま和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	御飯 しろなとちくわの煮浸し パンブキンサラダ しそ昆布 みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 ウインナーソー 白菜のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・大根菜) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツの磯和え いりこみそ みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳
昼		御飯 かつおじ ブロッコリーとぼたての和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)アスパラ なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・かぶ菜)	御飯 あじの南蛮漬け 白菜と畑菜のお浸し フルーツ(バナナ) 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 きんぴらごぼろ フルーツ缶(りんご) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	◎クリスマス バターライス 鶏肉のチーズソース 付)ブロッコリー・ナポリタン 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ン 付)スナッPEndウ ポテトサラダ フルーツ缶(パイন) コンソメスープ(玉葱・かぶ菜)
昼間		ソフトクレープ(バナナ)	ドームケーキ(チョコ)	どらやき(ずんだ)	ロールケーキ2種(抹茶・イチ)	クリスマスケーキ(ホワイト)	ドームケーキ(こしあん)	シュークリーム
夕		御飯 さわらの山椒焼き 付)スナッPEndウ 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ缶(パイন) 香の物(しば漬け)	◎冬至 御飯 ますの幽庵焼き 付)小松菜 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 豚肉とかぶのみそ鍋風 さつま揚げといんげんの炒め フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬け)	◎クリスマスイブ 御飯 ミートローフ デミグラス 付)人参グラッセ・ポテ 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ缶(キウイ) ピクルス	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) 浅漬け(きゅうり)	御飯 おでん 畑菜とツナの和え物 フルーツ(りんご) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 さばのねぎ醤油焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め フルーツ(メロン) わかめ佃煮
日付		12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)		麺禁 12月16日	麺禁12月31日
朝		御飯 がんもの含め煮 なすのボン酢和え ふりかけ(たまご) みそ汁(しろな・長葱) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・大根菜) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)いんげん カリフラワーのゆかり和え のり佃煮 みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳			
昼		御飯 まぐろハンバーグ デリヤソース) 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	御飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ缶(パイন) みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 大根のマヨネーズサラダ フルーツ(オレンジ) お吸物(豆腐・ワカメ)		御飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん 白菜のうま塩和え 野菜と果物のゼリー 麺禁・具沢山汁	
昼間		カステラ	蒸しパン(チーズ)	ドーナツ(チョコ)	カスタードケーキ			
夕		御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め ちくわとかぶの煮物 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 たちの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の炒め煮 キャベツときゅうりの和風和え フルーツ缶(キウイ)	御飯 さわらの照り焼き 付)オクラ ごま豆乳煮 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいこん)	えび天そば 具) 茄子の生姜あん あさりとチンゲン菜のお浸し フルーツ缶(ミックス)			御飯 天ぷら盛り(えび・かき揚げ) 天つゆ 茄子の生姜あん あさりとチンゲン菜のお浸し フルーツ缶(ミックス)