













12 月 予定献立表



PI NE ADACHI

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

1000 常食							
		01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
朝		白菜と鶏肉のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 牛乳 人参ポタージュ 黒糖ロール	車麩とかぶの煮物 小松菜の胡麻和え 牛乳 ふりかけ (かつお) 味噌汁(ワカメ・おくら) 米飯(150g)	じゃが芋とツナの炒め物 大根のゆず香味和え 牛乳 たいみそ 味噌汁 (白玉麩・インゲ) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 しらすおろし 牛乳 ふりかけ (梅しそ) 味噌汁 (春菊・葱) 米飯(150g)	魚肉ソーセージのソテー 白菜の浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁 (椎茸・ほうれん草) 米飯(150g)	がんもの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁 (長葱・大根葉) 米飯(150g)
昼		 <開所記念御膳> 天ぷら (天つゆ) 里芋の利久煮 春菊の白和え マロンババロア 清汁 (花麩・みつば) 赤飯(150g)	豚肉の生姜焼き もやしのナムル フルーツミックス 味噌汁 (玉葱・チンゲン菜) 米飯(150g)	ほうとう風うどん 肉団子 フルーツ (バナナ)	とんかつ卵とじ ちくわと菜の花のザーサイ和え フルーツ(黄桃缶) 清汁 (万葱・とろろ昆布) 米飯(150g)	めばるのきのこソース マカロニサラダ みかん缶 味噌汁 (玉葱・いんげん) 米飯(150g)	チキンカレー きのこの和風マリネ フルーツヨーグルト
間 2		足立区銘菓島田屋製菓バウム 	やわらかおかき うす塩	水ようかん	コーヒーロール	お楽しみアイス	黒糖ケーキ
タ		チンジャオロース風 ハムとキャベツのソテー カリフラワーのマリネ 米飯(150g)	タンドリーサーモン ビーフンソテー なすの酢味噌和え 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き 炒り豆腐 白菜と三つ葉のお浸し 米飯(150g)	タラのマヨネーズ焼き 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 菜の花のおかか和え 米飯(150g)	千草焼き ナスのそぼろあんかけ ブロッコリーサラダ 米飯(150g)	アジの蒲焼風 春雨の旨煮 キャベツのゆかり和え 米飯(150g)
	07日(日)	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	かぶとツナのクリーム煮 フルーツ(白桃) 牛乳 ミネストローネ チョコパン	ふきと肉団子の煮物 もやしの高菜和え 牛乳 ふりかけ (のりたま) 味噌汁 (わかめ・春菊) 米飯(150g)	エビ団子の中華煮 とろろ芋 牛乳 ふりかけ (さけ) 味噌汁 (さつま・万寿) 米飯(150g)	ちくじゃが煮 春菊の錦糸和え 牛乳 もろみみそ 味噌汁 (椎茸・キノコ) 米飯(150g)	肉野菜そぼろ 白菜のおかか和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(小松菜・わかめ) 米飯(150g)	切干大根の煮物 卵豆腐 牛乳 ふりかけ (たらこ) 味噌汁 (白玉麩・おくら) 米飯(150g)	じゃが芋とツナの炒め物 キャベツの浅漬け風 牛乳 ふりかけ (野菜) 味噌汁 (花麩・しいたけ) 米飯(150g)
昼	鶏肉の甘酢あん 風大根サラダ フルーツ (オレンジ) 味噌汁 (なめこ・菜の花) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 ブロッコリーとハムのドレッシング和え フルーツ (ぶどう缶) 清汁 (おくら・とろろ昆布) 米飯(150g)	鶏肉のチリソースかけ 菜の花のごま和え みかん缶 味噌汁 (ワカメ・インゲン) 米飯(150g)	ビビンバ丼 ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ (バナナ) 中華スープ (たまねぎ・コーン) 	<愛知県> 豚肉と大根のどて煮風 はんぺんのたらこ和え 洋梨のコンポート 清汁(かいわれ・花麩) 	鯖の塩焼き 菜の花のごま和え フルーツ (黄桃缶) 味噌汁(小町麩・大根葉) 米飯(150g)	チキン南蛮 海藻サラダ フルーツミックス 野菜スープ (アスパラ・玉葱) 米飯(150g)
間 2	抹茶ロール	オレンジゼリー	チョコバウム	レモンケーキ	やわらかおかき きなこ	ぶどうゼリー	人形焼
タ	ホキの粒マスタード焼き 油揚げと切り昆布の煮物 カニカマサラダ 米飯(150g)	ボークソテー 冬瓜のきのこあん 糸こんにゃくの白和え 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ 照焼きソース ほうれん草と卵の炒りつけ 白菜の浅漬け風 米飯(150g)	鶏肉のあっさり焼 ウインナーときのこのソテー おくら草のしらす和え 米飯(150g)	たらの和風ムニエル 春雨とチンゲン菜のコンソメ煮 胡瓜とコーンの梅だし和え 米飯(150g)	クリームコロッケ 切り昆布の煮付け もやしとかにかまの中華和え 米飯(150g)	ブリの照り焼き 白菜とウインナーのコンソメ煮 ブロッコリーとしめじのサラダ 米飯(150g)
	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ(白桃) 牛乳 クラムチャウダー ジャムパン	さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁 (葱・とろろ昆布) 米飯(150g)	目玉焼き チンゲン菜とかにかまのおかか和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁 (大根葉・玉葱) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 白菜の高菜和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(小町麩・かいわれ) 米飯(150g)	冬瓜のコンソメ煮 かぶの浅漬け風 牛乳 梅びしお 味噌汁 (菜の花・麩) 米飯(150g)	ちくわの炒り煮 なすの酢味噌和え 牛乳 ふりかけ (かつお) 味噌汁 (オクラ・わかめ) 米飯(150g)	ウインナーソテー とろろ芋 牛乳 たいみそ 味噌汁 (小松菜・葱) 米飯(150g)
昼	赤魚の照り焼き 小松菜の胡麻マヨ和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁(小町麩・絹ごし) 米飯(150g)	ギョーザ 蒸し鶏のサラダ 洋梨のコンポート わかめスープ 米飯(150g) 	イタリアンチキンステーキ かぼちゃサラダ フルーツ (ぶどう缶) コンソメスープ (アスパラ・コーン) 米飯(150g)	担々麺風 カニシューマイ 杏仁豆腐 	鶏肉の水炊き風(ポン酢外) おくら草のごま和え フルーツ (黄桃缶) 味噌汁(玉葱・葉大根) 米飯(150g)	さわらの菜種焼き 菜の花ともやしの和え物 みかん缶 清汁 (油揚げ・春菊) 米飯(150g)	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ (黄桃缶)
間 2	りんごプリン	抹茶パンケーキ	黒糖ロール	バウムクーヘン	紅茶ケーキ	やわらかおかき砂糖油	たい焼き
タ	豚肉と茄子のオイスター炒め かぶと肉団子の塩煮 胡瓜のしらす和え 米飯(150g)	めばるの梅焼き 車麩のそぼろ煮 もやしのなめたけ和え 米飯(150g)	蒸し赤魚のおろしソース 小松菜と魚肉ソーセージの炒りつけ 菜の花の錦糸和え 米飯(150g)	豚肉のしょうゆソースかけ キャベツとハムのソテー 笹かまとみつばの和風和え 米飯(150g)	鯖の山椒焼き つみれとしめじの煮物 大根サラダ 米飯(150g)	鶏肉の照り焼き 切り昆布とさつま揚げの煮付け きゅうりの塩昆布和え 米飯(150g)	鯖の味噌漬け焼き 春雨ときのこのソテー もやしと人参のナムル 米飯(150g)
	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	オムレツ フルーツ(白桃) 牛乳 グリーンピースのポタージュ クリームパン	かぶとツナの煮物 胡瓜としらすのポン酢和え 牛乳 ふりかけ (のりたま) 味噌汁 (キノコサヤ・もやし) 米飯(150g)	ナスのそぼろ煮 しらすおろし 梅びしお 牛乳 ふりかけ (さけ) 味噌汁 (油揚げ・長葱) 米飯(150g)	小松菜と厚揚げの煮物 三色ナムル 牛乳 ふりかけ (さけ) 味噌汁(花麩・大根葉) 米飯(150g)	豚肉と切干大根の煮物 もやしのザーサイ和え 牛乳 ねぎみそ 味噌汁 (青梗菜・油揚げ) 米飯(150g)	さつま揚げのソテー キャベツとツナのマヨサラダ 牛乳 ふりかけ (たらこ) 味噌汁(菜の花・長ネギ) 米飯(150g)	厚焼き卵 白菜のおかか和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁 (大根・春菊) 米飯(150g)
昼	鯖の幽庵焼き キャベツのオイマヨサラダ フルーツ (バナナ) 味噌汁 (ワカメ・小松菜) 米飯(150g)	<冬至> けんちんうどん ふるふき大根 フルーツミックス 	中華うま煮 菜の花のザーサイ和え マンゴープリン 中華スープ (椎茸・青梗菜) 米飯(150g)	冬野菜カレー きのこサラダ フルーツヨーグルト	<クリスマス> ふわとろおろし ミックスフライ シーザーサラダ カクテルフルーツ コーンスープ 	めばるの照り焼き 蒲鉾とわかめのぬた和え フルーツ (ぶどう缶) 清汁 (かいわれ・白玉麩) 米飯(150g)	二層の牛肉入りコロッケ おくらとブロッコリーのマリネ フルーツ (バナナ) 味噌汁 (スナップ・わかめ) 米飯(150g)
間 2	青りんごゼリー	抹茶ババロアあずきソース添え	どらやき	お楽しみおやつ	お楽しみケーキ 	ようかんロール	ヨーグルトケーキ
タ	厚揚げと豚肉の中華炒め 茄子の煮びたし 白菜と人参のおかか和え 米飯(150g)	鯖の味噌焼き 鶏団子の炒り煮 菜の花のしその実和え 米飯(150g)	赤魚の香味ソース 金平ごぼう 和風大根サラダ 米飯(150g)	鮭とさつま芋のクリーム煮 ビーフンソテー コーンサラダ 米飯(150g)	たらの田楽焼き 卵の花炒め ほうれん草とエノキの胡麻和え 米飯(150g)	擬製豆腐 豚肉と青梗菜の卵炒め ひじきサラダ 米飯(150g)	鶏肉の甘酢あんかけ 里芋の煮物 ササミとブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝	白菜のクリーム煮 フルーツミックス 牛乳 コンソメスープ(玉葱・アスパラ) りんごパン	ひじきと肉団子の煮物 なめたけおろし 牛乳 ゆずみそ 味噌汁 (小町麩・油揚げ) 米飯(150g)	さつま揚げのさっと煮 かぶの浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁 (葱・椎茸) 米飯(150g)	ジャーマンポテト もやしのゆかり和え 牛乳 ふりかけ (かつお) 味噌汁 (インゲ・大根葉) 米飯(150g)			
昼	スパニッシュオムレツ ツナサラダ フルーツ (オレンジ) コンソメスープ (インゲ・かいわれ) 米飯(150g)	鮭のちゃんちゃん焼き もやしの高菜和え フルーツ(黄桃缶) 清汁(ほうれん草・長葱) 米飯(150g)	鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ フルーツ(白桃) 味噌汁 (油揚げ・花麩) 米飯(150g)	年越そば 冬瓜の枝豆かにあんかけ キャベツとササミのマヨ和え フルーツ (みかん) 			
間 2	黒蜜きなこパンケーキ	チョコプリン	抹茶バウム	かすてら			
タ	ホッケの塩焼き 牛蒡と豚肉の炒り煮 白菜の梅和え 米飯(150g)	バーベキューボーク ブロッコリーとウインナーの粉チーズ炒め キュウリと人参のサラダ 米飯(150g)	タラのタルタルソースかけ 切干大根の煮物 白菜と海老の和風サラダ 米飯(150g)	豚肉のすき焼き風煮 厚焼き卵 海藻サラダ 米飯(150g)			

