

## 12月 予定献立表

PI NE ADACHI

## 1000 常食

※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。

|    |  | 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<br>フルーツ(黄桃缶)<br>牛乳<br>人参ボタージュ<br>黒糖ロール                            | 車麩とかぶの煮物<br>小松菜の胡麻和え<br>牛乳<br>ふりかけ(かつお)<br>味噌汁(ワカメ・オレソウ)<br>米飯(150g)   | じゃが芋とツナの炒め物<br>大根のゆず香味和え<br>牛乳<br>たいみそ<br>味噌汁(白玉麩・インゲ)<br>米飯(150g)    | 鶏団子の煮物<br>しらすおろし<br>牛乳<br>ふりかけ(梅しそ)<br>味噌汁(春菊・葱)<br>米飯(150g)             | 魚肉ソーセージのソテー<br>白菜の浅漬け風<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁(椎茸・ほうれん草)<br>米飯(150g)                     | がんもの煮物<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>牛乳<br>かつおみそ<br>味噌汁(長葱・大根葉)<br>米飯(150g)         |
| 昼  | 祝  | <開所記念御膳><br>天ぶら(天つゆ)<br>里芋の利久煮<br>春菊の白和え<br>マロンババロア<br>清汁(花麩・みつば)<br>赤飯(150g) | 豚肉の生姜焼き<br>もやしのナムル<br>フルーツミックス<br>味噌汁(玉葱・チゲン菜)<br>米飯(150g)             | ほうとう風うどん<br>肉団子<br>フルーツ(バナナ)  | とんかつ卵とじ<br>モヤシと菜の花のザーサイ和え<br>フルーツ(黄桃缶)<br>清汁(万葱・とろろ昆布)<br>米飯(150g)       | めばるのきのこソース<br>マカロニサラダ<br>みかん缶<br>味噌汁(玉葱・いんげん)<br>米飯(150g)                             | チキンカレー<br>きのこの和風マリネ<br>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   |
| 夕  |  | チンジャオロース風<br>ハムとキャベツのソテー<br>カリフラワーのマリネ<br>米飯(150g)                            | タンドリーサーモン<br>ビーフンソテー <sup>1</sup><br>なすの酢味噌和え<br>米飯(150g)              | 赤魚の塩こうじ焼き<br>炒り豆腐<br>白菜と三つ葉のお浸し<br>米飯(150g)                           | タラのマヨネーズ焼き<br>冬瓜とベーコンのコンソメ煮<br>菜の花のおかか和え<br>米飯(150g)                     | 千草焼き<br>ナスのそぼろあんかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>米飯(150g)   | アジの蒲焼風<br>春雨の旨煮<br>キャベツのゆかり和え<br>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<br>フルーツ(白桃)<br>牛乳<br>ミネストローネ<br>チョコパン                  | ふきと肉団子の煮物<br>もやしの高菜和え<br>牛乳<br>ふりかけ(のりたま)<br>味噌汁(わかめ・春菊)<br>米飯(150g)          | エビ団子の中華煮<br>とろろ芋<br>牛乳<br>ふりかけ(さけ)<br>味噌汁(さつま・万祥)<br>米飯(150g)          | ちくじやが煮<br>春菊の錦糸和え<br>牛乳<br>もろみみそ<br>味噌汁(椎茸・キヌヤ)<br>米飯(150g)           | 肉野菜そぼろ<br>白菜のおかか和え<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁(小松菜・わかめ)<br>米飯(150g)             | 切干大根の煮物<br>卵豆腐<br>牛乳<br>ふりかけ(たらこ)<br>味噌汁(白玉麩・オレソウ)<br>米飯(150g)                        | じゃが芋とシメジの炒め物<br>キャベツの浅漬け風<br>牛乳<br>ふりかけ(野菜)<br>味噌汁(花麩・しいたけ)<br>米飯(150g) |
| 昼  | 鶏肉の甘酢あん<br>和風大根サラダ<br>フルーツ(オレンジ)<br>味噌汁(なめこ・菜の花)<br>米飯(150g)       | 鯖の味噌煮<br>ブロッコリーアルのドレッシング和え<br>フルーツ(ぶどう缶)<br>清汁(ナルト・とろろ昆布)<br>米飯(150g)         | 鶏肉のチリソースかけ<br>菜の花のごま和え<br>みかん缶<br>味噌汁(ワカメ・インゲン)<br>米飯(150g)            | ビビンバ丼<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>中華スープ(たまねぎ・コーン)                | <愛知県><br>豚肉と大根のどて煮風<br>はんぺんのたらこ和え<br>洋梨のコンポート<br>清汁(かいわれ・花麩)<br>米飯(150g) | 鯖の塩焼き<br>菜の花のごま和え<br>フルーツ(黄桃缶)<br>味噌汁(小町麩・大根葉)<br>米飯(150g)                            | チキン南蛮<br>海藻サラダ<br>フルーツミックス<br>野菜スープ(アボカド・玉葱)<br>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   |
| 夕  | ホキの粒マスター焼き<br>油揚げと切り昆布の煮物<br>カニカマサラダ<br>米飯(150g)                   | ボークソテー <sup>1</sup><br>冬瓜のきのこあん<br>糸こんにゃくの白和え<br>米飯(150g)                     | 豆腐ハンバーグ 照焼きソース<br>ほうれん草と卵の炒りつけ<br>白菜の浅漬け風<br>米飯(150g)                  | 鶏肉のあっさり焼<br>ウインナーときのこのソテー <sup>1</sup><br>ほうれん草のしらす和え<br>米飯(150g)     | たらの和風ムニエル<br>春雨とチゲン菜のコンソメ煮<br>胡瓜とコーンの梅ドレ和え<br>米飯(150g)                   | クリームコロッケ<br>切り昆布の煮付け<br>もやしとかにかまの中華和え<br>米飯(150g)                                     | ブリの照り焼き<br>白菜とウインナーのコンソメ煮<br>ブロッコリーアルのソテー <sup>1</sup><br>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<br>フルーツ(白桃)<br>牛乳<br>クラムチャウダー<br>ジャムパン                   | さつま揚げの煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>牛乳<br>かつおみそ<br>味噌汁(葱・とろろ昆布)<br>米飯(150g)             | 目玉焼き<br>チゲン菜とかにまのおかか和え<br>牛乳<br>たまご風味ソース<br>味噌汁(大根葉・玉葱)<br>米飯(150g)    | 鶏団子の煮物<br>白菜の高菜和え<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁(小町麩・かいわれ)<br>米飯(150g)          | 冬瓜のコンソメ煮<br>かぶの浅漬け風<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁(菜の花・麩)<br>米飯(150g)              | ちくわの炒り煮<br>なすの酢味噌和え<br>牛乳<br>ふりかけ(かつお)<br>味噌汁(オクラ・わかめ)<br>米飯(150g)                    | ワインソーテー <sup>1</sup><br>とろろ芋<br>牛乳<br>たいみそ<br>味噌汁(小松菜・葱)<br>米飯(150g)    |
| 昼  | 赤魚の照り焼き<br>小松菜の胡麻マヨ和え<br>フルーツ(オレンジ)<br>味噌汁(小町麩・絹芋)<br>米飯(150g)     | ギョーザ<br>蒸し鶏のサラダ<br>洋梨のコンポート<br>わかめスープ<br>米飯(150g)                             | イタリアンチキンステーキ<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ(ぶどう缶)<br>コンソメスープ(アボカド・コーン)<br>米飯(150g) | 坦々麺風<br>カニシューまい<br>杏仁豆腐   | 鶏肉の水炊き風(ポン酢タレ)<br>かぼちゃのごま和え<br>フルーツ(黄桃缶)<br>味噌汁(玉葱・葉大根)<br>米飯(150g)      | さわらの菜種焼き<br>菜の花ともやしの和え物<br>みかん缶<br>清汁(油揚げ・春菊)<br>米飯(150g)                             | ハヤシライス<br>海藻サラダ<br>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  |
| 夕  | 豚肉と茄子のオイスター炒め<br>かぶと肉団子の塩煮<br>胡瓜のしらす和え<br>米飯(150g)                 | めばるの梅焼き<br>車麩のそぼろ煮<br>もやしのなめだけ和え<br>米飯(150g)                                  | 蒸し赤魚のおろしソース<br>小松菜と魚肉ソーセージの炒りつけ<br>菜の花の錦糸和え<br>米飯(150g)                | 豚肉の汁ソースかけ<br>キーマソースのソテー <sup>1</sup><br>笹かまとみつばの和風和え<br>米飯(150g)      | 鰯の山椒焼き<br>つみれとしめじの煮物<br>大根サラダ<br>米飯(150g)                                | 鶏肉の照り焼き<br>切り昆布とさつま揚の煮付け<br>きゅうりの塩昆布和え<br>米飯(150g)                                    | 鮭の味噌漬け焼き<br>春雨ときのこのソテー <sup>1</sup><br>もやしと人参のナムル<br>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<br>フルーツ(白桃)<br>牛乳<br>グリーンピースのボタージュ<br>クリームパン                  | かぶとツナの煮物<br>胡瓜としらすのポン酢和え<br>牛乳<br>ふりかけ(のりたま)<br>味噌汁(キヌヤ・もやし)<br>米飯(150g)      | ナスのそぼろ煮<br>しらすおろし<br>牛乳<br>ふりかけ(さけ)<br>味噌汁(油揚げ・長葱)<br>米飯(150g)         | 小松菜と厚揚げの煮物<br>三色ナムル<br>牛乳<br>ふりかけ(さけ)<br>味噌汁(花麩・大根葉)<br>米飯(150g)      | 豚肉と切干大根の煮物<br>もやしのザーサイ和え<br>牛乳<br>ねぎみそ<br>味噌汁(青梗菜・油揚げ)<br>米飯(150g)       | さつま揚げのソテー <sup>1</sup><br>キーマソースのマヨサラダ<br>牛乳<br>ふりかけ(たらこ)<br>味噌汁(菜の花・長ネギ)<br>米飯(150g) | 厚焼き卵<br>白菜のおかか和え<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁(大根・春菊)<br>米飯(150g)                |
| 昼  | 鮭の幽庵焼き<br>キャベツのオイマヨサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>味噌汁(ワカメ・小松菜)<br>米飯(150g)    | <冬至><br>けんちんうどん<br>ふろふき大根<br>フルーツミックス   | 中華うま煮<br>菜の花のザーサイ和え<br>マンゴーブリノン<br>中華スープ(椎茸・青梗菜)<br>米飯(150g)           | 冬野菜カレー<br>きのこサラダ<br>フルーツヨーグルト   | <クリスマス><br>ふわとろオムライス<br>ミックスフライ<br>シーザーサラダ<br>カクテルフルーツ<br>コーンスープ         | めばるの照り焼き<br>蒲鉾とわかめのぬた和え<br>フルーツ(ぶどう缶)<br>清汁(かいわれ・白玉麩)<br>米飯(150g)                     | 二層の牛肉入りコロッケ<br>ナムルとブロッコリーのマリネ<br>フルーツ(バナナ)<br>味噌汁(スナップ・わかめ)<br>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  |
| 夕  | 厚揚げと豚肉の中華炒め<br>茄子の煮びたし<br>白菜と人参のおかか和え<br>米飯(150g)                  | 鰯の味噌焼き<br>鶏団子の炒り煮<br>菜の花のしその実和え<br>米飯(150g)                                   | 赤魚の香味ソース<br>金平ごぼう<br>和風大根サラダ<br>米飯(150g)                               | 鮭とさつま芋のクリーム煮<br>ビーフンソテー <sup>1</sup><br>コーンサラダ<br>米飯(150g)            | たらの田楽焼き<br>卵の花炒め<br>ほうれん草とエキの胡麻和え<br>米飯(150g)                            | 擬製豆腐<br>豚肉と青梗菜の卵炒め<br>ひじきサラダ<br>米飯(150g)  | 鶏肉の甘酢あんかけ<br>里芋の煮物<br>ササミヒップロコリーのドレッシング和え<br>米飯(150g)                   |
|    | 28日(日)   | 29日(月)  | 30日(火)   | 31日(水)  |  |   |   |
| 朝  | 白菜のクリーム煮<br>フルーツミックス<br>牛乳<br>コンソメスープ(玉葱・アスパラ)<br>りんごパン            | ひじきと肉団子の煮物<br>なめだけおろし<br>牛乳<br>ゆずみそ<br>味噌汁(小町麩・油揚げ)<br>米飯(150g)               | さつま揚げのさっと煮<br>かぶの浅漬け風<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁(葱・椎茸)<br>米飯(150g)           | ジャーマンボテト<br>もやしのゆかり和え<br>牛乳<br>ふりかけ(かつお)<br>味噌汁(インゲン・大根葉)<br>米飯(150g) |  |   |   |
| 昼  | スパニッシュオムレツ<br>ツナサラダ<br>フルーツ(オレンジ)<br>コンソメスープ(インゲン・カイレ)<br>米飯(150g) | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>もやしの高菜和え<br>フルーツ(黄桃缶)<br>清汁(ほうれん草・長葱)<br>米飯(150g)               | 鶏肉の照り焼き<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ(白桃)<br>味噌汁(油揚げ・花麩)<br>米飯(150g)               | 年越そば<br>冬瓜の枝豆かにあんかけ<br>キーマソースのマヨ和え<br>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  |  |   |   |
| 夕  | ホッケの塩焼き<br>牛蒡と豚肉の炒り煮<br>白菜の梅和え<br>米飯(150g)                         | バーベキュー焼<br>ブロッコリーとケイパーの粉チーズ炒め<br>キユウウリと人参のサラダ<br>米飯(150g)                     | タラのタルタルソースかけ<br>切干大根の煮物<br>白菜と海老の和風サラダ<br>米飯(150g)                     | 豚肉のすき焼き風煮<br>厚焼き卵<br>海藻サラダ<br>米飯(150g)                                |  |   |   |

