

12月の予定献立



※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

		01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)		
朝		さつま揚げのさつと煮 小松菜の胡麻和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(わか・葱) 米飯(150g)	納豆 キャベツとツナの炒め物 牛乳 味噌汁(白玉麩・菜の花) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 しらすおろし 牛乳 味噌汁(春菊・葱) 米飯(150g)	魚肉ソーセージのソテー 大根サラダ 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 ほうれん草の柚子香和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(長葱・豆腐) 米飯(150g)	肉野菜そぼろ 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)		
	昼	豚肉の生姜焼き じゃがいもの金平 もやしのナムル 清汁(みつば・小町麩) 米飯(150g)	煮込み稲庭うどん 花野菜のサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	シーフードカレー 福神漬・らっきょう きのこの和風マリネ 野菜スープ(青梗菜・コーン)	親子丼 じゃが芋とツナの炒め物 菜の花のザーサイ和え 清汁(万葱・とろろ昆布)	さわらのきのこあんかけ なすのそぼろ炒め トマトと胡瓜のサラダ 味噌汁(玉葱・いんげん) 米飯(150g)	鶏肉の甘酢あん 春雨の旨煮 和風大根サラダ 味噌汁(なめこ・厚揚げ) 米飯(150g)		
間 2		おかき	吹雪饅頭	バニラババロア	ミニドーナツ	栗まんじゅう	人形焼き		
夕		鮭のマヨネーズ焼き 炒り豆腐 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	赤魚の煮付け ビーフン炒め フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	豚肉と厚揚げのオイスター炒め さつま芋と切昆布煮 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	カラスカレイの山椒焼き 冬瓜の中華煮 フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	千草焼き キャベツのコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 枝豆ご飯(150g)	ホキの粒マスタード焼き きんぴられんこん フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)		
	間 2								
		07日(日)	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	
朝		ジャーマンポテト フルーツ(洋梨缶) 牛乳 人参ポタージュ ロールパン	車麩と豚肉の煮物 とろろ芋 牛乳 味噌汁(冬瓜・万能ネギ) 米飯(150g)	シューマイ 白菜のおかか和え 牛乳 うめびしお 味噌汁(小松菜・わかめ) 米飯(150g)	小町麩チャンプル 春菊の錦糸和え 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(なす・ねぎ) 米飯(150g)	生揚げのそぼろ煮 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(板麩・菜の花) 米飯(150g)	納豆 切干大根 牛乳 味噌汁(花麩・しいたけ) 米飯(150g)	さつま揚げの煮物 もやしの高菜和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(冬瓜・とろろ昆布) 米飯(150g)	
	昼	タンドリーサーモン 鶏とキャベツのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(しめじ・チンゲン菜) 米飯(150g)	焼きそば つくねのちゃんこ風 オレンジゼリー 中華スープ(わかめ・ごま)	豚肉と大根のどて煮風 ほうれん草と卵の炒りつけ もやしと胡瓜の塩昆布和え 清汁(かいわれ・花麩) 米飯(150g)	鮭とさつま芋のクリーム煮 金平大根 ブロッコリーのマリネ コンソメスープ(たまねぎ・コーン) 米飯(150g)	鯖の塩焼き ちくじゃが煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) きのこご飯	ブラウンシチュー コールスローサラダ ヨーグルト 黒糖食パン	チキン南蛮 さつま芋の甘煮 小松菜のわさびマヨ和え 味噌汁(小町麩・絹サヤ) 米飯(150g)	
間 2		ワッフル	どら焼き	バームクーヘン	紅葉饅頭	せんべい(ぼたぼた焼き)	抹茶ようかん	あんドーナツ	
夕		チンジャオロース なすの酢醤油和え 中華スープ(ねぎ・わかめ) 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ 照焼きソース ポテトサラダ フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	たらとの和風ムニエル しらたきの中華炒め りんごのコンポート 米飯(150g)	鶏肉のあっさり焼 オクラのみそ炒め フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	メンチカツ 春雨の中華炒め フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	カレイの照り焼き 白菜とハムのコンソメ煮 フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き ひじきのサラダ フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	
	間 2								
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	
朝		チーズスクランブルエッグ フルーツ(白桃缶) 牛乳 クラムチャウダー ジャムパン	豚肉と大根の煮物 白菜の高菜和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(さつま芋・かいわ) 米飯(150g)	車麩のそぼろ煮 春菊とカニマのおかか和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(厚揚げ・玉葱) 米飯(150g)	ちくわの炒り煮 キャベツの浅漬け風 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 米飯(150g)	ウインナーソテー 卵豆腐 牛乳 梅びしお 味噌汁(菜の花・麩) 米飯(150g)	厚揚げのオイスター炒め とろろ芋 牛乳 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	大根とツナの煮物 胡瓜としらすのボン酢和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・庄内麩) 米飯(150g)	
	昼	たらこの山椒焼き 豚肉とナスの味噌炒め 春雨サラダ 清汁(花麩・みつば) 米飯(150g)	担々麺 春巻 フルーツヨーグルト	イタリアンチキンステーキ ハムとブロッコリーのソテー かぼちゃサラダ 野菜スープ(アスパラ・コーン) 米飯(150g)	たらこの粒マスタード焼き ふろふき大根 トマトの和風和え 清汁(えのき・春菊) 米飯(150g)	五目炒飯 餃子 蒸し鶏のサラダ わかめスープ	キーマカレー 福神漬・らっきょう 海藻サラダ スープ(玉葱・いんげん)	蒸し豚ハンバーグソース 南瓜のいとこ煮 キャベツのオイマヨサラダ 味噌汁(冬瓜・わかめ) 米飯(150g)	
間 2		カステラ	乳菓まんじゅう	ミニたい焼き	ミニドーナツ	おかき	いちごゼリー	バームクーヘン	
夕		水炊き風 ウインナーときのこのソテー 金時煮豆 米飯(150g)	鶏肉の照り焼き キャベツの酢醤油和え フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	カラスカレイの梅焼き 小松菜と卵の炒りつけ フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	松風焼き 冬瓜のコンソメ煮 フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	太刀魚のオニオンソース 白菜と肉団子の塩煮 フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 春雨とにらのソテー フルーツ(りんご缶) 米飯(150g)	鯖の幽庵焼き 小町麩チャンプル フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	
	間 2								
		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(黄桃缶) 牛乳 グリーンピースのポタージュ 食パン	鶏となすの旨煮 なめたけおろし 牛乳 味噌汁(油揚げ・長葱) 米飯(150g)	京風たまご焼き 三色ナムル 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(花麩・絹さや) 米飯(150g)	豚肉と切干大根の煮物 もやしのゆかり和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(豆腐・なめこ) 米飯(150g)	納豆 さつま揚げのソテー 牛乳 味噌汁(菜の花・長ネギ) 米飯(150g)	ひじきと肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(庄内麩・ナス) 米飯(150g)	ウインナーソテー 白菜のおかか和え 牛乳 味噌汁(小町麩・わかめ) 米飯(150g)	
	昼	肉じゃが なすの揚げたまし ほうれんそうのごま和え 清汁(とろろ昆布・みつば) 五目御飯(150g)	中華丼 菜の花のザーサイ和え 中華スープ(椎茸・青梗菜)	赤魚の煮付け 小松菜と厚揚げのソテー 蒲鉾とわかめのめたと和え 清汁(かいわれ・大根) 米飯(150g)	えびときのこの和風ピラフ チキンソテーオニオンソース クリスマスババロア 和風チャウダー	ミートローフ ほうれん草のグラタン風 ミネストローネ パエリア風ご飯	鯖の味噌煮 じゃが芋とベーコンの炒め物 キャベツの塩昆布和え 清汁(ナルト・とろろ昆布) 米飯(150g)	バーベキューポーク ブロッコリーのオープン焼 胡瓜の酢の物 味噌汁(ねぎ・なめこ) 米飯(150g)	
間 2		あんドーナツ	水ようかん	サラダせんべい	ロールケーキ	ショートケーキ	クレープ	どら焼き	
夕		赤魚の香味ソース 肉団子のケチャップ煮 味噌汁(菜の花・) 米飯(150g)	鯖の山椒焼き 牛蒡と豚肉の炒り煮 フルーツ(カクテル缶) 米飯(150g)	カレーコロッケ 白菜と春雨のコンソメ煮 みかん缶 米飯(150g)	たらこの田楽焼き 卵の花炒め フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	ホッケの塩焼き ビーフンソテー 洋梨のコンポート 米飯(150g)	豚肉とトマトの卵炒め かぶとウインナーの中華煮 フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	タラのタルタル焼き 大根のかにかまあんかけ フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	
	間 2								
		28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)				
朝		じゃがいものクリーム煮 フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソメスープ(玉葱・アスパラ) ロールパン	さつま揚げのさつと煮 白菜の浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(庄内麩・椎茸) 米飯(150g)	なすのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(庄内麩・大根菜) 米飯(150g)	目玉焼き フルーツ(白桃缶) 牛乳 かぼちゃのポタージュ りんごパン	<div>【平均栄養価】</div> <div>エネルギー</div> <div>1,445Kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>54.6g</div> <div></div> <td data-cs="3" data-kind="parent" data-rs="3"><div>【12月行事食】</div><div>12月24日 クリスマスイブ</div><div>12月25日 クリスマス</div><div>12月31日 年越そば</div><div></div></td> <td data-kind="ghost"></td> <td data-kind="ghost"></td>	<div>【12月行事食】</div> <div>12月24日 クリスマスイブ</div> <div>12月25日 クリスマス</div> <div>12月31日 年越そば</div> <div></div>		
	昼	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜きんとん ひじきの白和え 味噌汁(わか・小松菜) 炊き込みご飯(150g)	チキンソテーサルサソース キャベツとツナのカレー炒め 海藻サラダ コンソメスープ(コーン) 米飯(150g)	ビビンバ丼 きのこソテー ぶどうゼリー 中華スープ(コーン・青梗菜)	年越そば ジャガイモののり塩バター フルーツ(みかん)				
間 2		おかき	人形焼	ひとくちまんじゅう(栗)	吹雪饅頭				
夕		つくねの照り焼き 金平ごぼう 味噌汁(油揚げ・長葱) 米飯(150g)	からすかれの田楽焼き 切干大根の煮物 フルーツ(りんご缶) 米飯(150g)	チキンステーキ 焼き茄子の胡麻味噌かけ フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 味噌汁(スナック・玉葱) 米飯(150g)				
	間 2								