



12月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
選択食	A: ぶりの照り焼き B: おろしハンバーグ	A: かに玉風 蒸し鶏	A: ほっけ塩焼き B: 肉そば	A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉のしゃぶしゃぶ風	A: 鯖柚子照り焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	A: 鱈の酒蒸し B: 筑前煮
通常献立	ご飯 南瓜のいところ煮 和風サラダ お吸い物	ご飯 春巻き チンゲン菜ナムル 中華スープ	ご飯 (A) 半量 (B) ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 漬け物 (B) 味噌汁 (A)	ご飯 厚揚げの甘辛煮 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁
おやつ	ゆずまんじゅう	ミニ野菜カステラ	鯛まんじゅう	いちごロール	フルーツ	キングドーナツ
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
選択食	あんかけ炒飯定食	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉の生姜炒め	A: 白身魚のレモン焼き B: 麻婆豆腐	A: カレイのみぞれ煮 B: 牛肉となすの甘辛炒め	A: 鯖の野菜あんかけ B: 鶏肉照り焼き	A: サーモンフライ B: ポークチャップ
通常献立	カニかまあんかけ炒飯 餃子 小松菜の三色ナムル わかめスープ デザート	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 海老焼売 胡瓜の中華風和え物 中華スープ	ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁	ご飯 さつまいものオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え お吸い物	ご飯 きのこのソテー ピクルス コンソメスープ
おやつ	シュークリーム	ココアロール	レモンケーキ	蒸しきんつば	やわらかおかき	酒まんじゅう
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
選択食	A: 赤魚の粕漬け B: 焼うどん	A: 鯖の蒲焼 B: 牛肉の炒め煮	長寿ご飯の日	A: 鮭の焼き浸し B: 豚肉の塩だれ炒め	A: ほっけの七味焼き B: 他人丼	A: さわらの幽庵焼き B: 牛肉の卸しポン酢炒め
通常献立	ご飯 (A) 菜飯ご飯 (半量) れんこんののりきんぴら 白和え お吸い物 (A) 杏仁豆腐 (B)	ご飯 なすの揚げ浸し カリフラワー甘酢和え 味噌汁	ご飯 ぶり大根 里芋のそぼろ煮 煮奴柚子風味・味噌汁	ご飯 じゃが芋の煮物 和風サラダ 味噌汁	ご飯 (A) 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物 お漬物 (B)	ご飯 かぼちゃのいところ煮 小松菜の和え物 味噌汁
おやつ	黒糖棒	おかしなバナナ	ぼんせん	エクレア	ワッフルステック	チョコカステラ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
選択食	A: 鮭の更紗あんかけ B: 豚肉の吉野煮	クリスマスランチ	A: 太刀魚のムニエル B: スペイン風オープンオムレツ	A: 鯖のねぎ味噌焼き B: 鶏肉の山椒煮	A: 白身魚のピカタ B: ポークカレー	長寿ご飯の日
通常献立	ご飯 しらたきの明太子炒め いんげんのごま和え 味噌汁	とろとろ玉子のオムライス 海老フライ ポテトサラダ・温野菜 コーンスープ クラッシュフルーツゼリー	ご飯 きのこのソテー ほうれん草のマヨ和え 味噌汁	ご飯 なすの煮物 長芋の梅肉和え お吸い物	ご飯 (A) キャベツのレモン和え れんこんの洋風きんぴら (A) コンソメスープ (A) ヨーグルト (B) お漬物 (B)	ひじきごはん 肉団子の鍋仕立て ブロッコリーとカリフラワー明太マヨ和え コンソメスープ
おやつ	コーヒーケーキ	カルシウムせんべい	クリスマスケーキ	田舎まんじゅう	ミニマフィン	薄皮利休
	30日					
選択食	A: ホキの照り焼き B: 鶏じゃが					
通常献立	ご飯 高野豆腐の玉子とじ しろ菜とえのきの和え物 お吸い物					
おやつ	抹茶まんじゅう					