

献立一覧表

2023年12月 [常食] 麺、変わりご飯の日 (ユニット炊飯不要)

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ なすのドレッシングかけ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え ジョア
昼食						鮭菜ご飯 すまし汁 つみれと野菜の煮物 金平ごぼう パイン缶	ご飯 みそ汁 鶏のねぎダレかけ シュルマカロニサラダ みかん
おやつ						吹雪まんじゅう	ムース
夕食						ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬	ご飯 コンソメスープ 鱈のチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 もやしのしそ風味和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め いんげんのピーナッツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 里芋とつみれの煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜の煮物 オクラのなめ茸和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 なすとエリンギの炒め物 豆とツナのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 カリフラワーのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草とかまぼこのサラダ 白桃缶	ご飯 みそ汁 めばるの野菜蒸し ブロッコリーのボン酢風味 りんご缶	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ぜんまいと油揚げの煮物 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー ブロッコリーとベーコンの炒め物 ヨーグルトフルーツソース スイスロール	ご飯 みそ汁 えびと野菜の卵とじ かぶのトマト煮 マンゴー缶	ご飯 みそ汁 筑前煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツカクテル缶	ご飯 かき玉汁 さばの田楽 がんもの煮物 りんご
おやつ	クリームパン	醤油せんべい	水ようかん	アイスロール	ぶどうゼリー	きなこパンケーキ	いちごムース
夕食	ご飯 中華スープ かに玉 かぶとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き チンゲン菜の煮浸し うぐいす煮豆	ご飯 みそ汁 白身魚の山椒煮 もやしの和風炒め さつま芋サラダ	ご飯 中華スープ 蒸し餃子野菜あんかけ ビーフン炒め 白菜のナムル	ご飯 コンソメスープ ポークソテーりんごソース かぼちゃのごま炒め スパゲティーサラダ	ご飯 すまし汁 鱈の和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 もやしのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の水炊き鍋風 チンゲン菜の塩炒め オクラとかにかまのボン酢和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼玉子 ごぼうサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とあさりの炒め煮 かぼちゃのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 小松菜とえのきのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め ブロッコリーのごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ウインナーのコンソメ煮 ほうれん草の和風ドレッシング ジョア	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 納豆のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ キャベツのサラダ ヤクルト
昼食	ご飯 みそ汁 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 みかん缶	ご飯 中華スープ 鶏とカリフラワーの中華炒め 卵とじ ヨーグルトフルーツソース	ホタテのバター醤油ご飯 カニ入りみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え ミルクプリン	ご飯 みそ汁 松風焼 かぼちゃの甘煮 マンゴー缶	ご飯 豆乳スープ 白身魚のカレーニエル かぶの中華風煮 黄桃缶	クリームスパゲティ コンソメスープ 大根とあさりの炒め煮 パイン缶	ご飯 すまし汁 ねぎ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 白桃缶
おやつ	手作りおやつ柚子はちみつケーキ	あずきプリン	プチケーキ	青りんごゼリー	まんじゅう	ブッセケーキ	プチシュー
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚のごまだれ焼き 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とさつま芋の甘辛煮 白菜の塩炒め きゅうりのサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 いんげんのおかか和え	ご飯 コンソメスープ めばるのタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 大根サラダ	ご飯 みそ汁 牛肉と車麩のしぐれ煮 金平れんこん オクラの和え物	ご飯 中華スープ 生揚げと野菜の中華旨煮 チンゲン菜の干しえび炒め きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 あじの煮付け 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 みそ汁 大根のそぼろみそ煮 春菊とえのきのお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 キャベツとウインナーのソテー 蒸しなすのボン酢和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ひじきとさつま揚げの煮物 小松菜とあさりのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 いんげんの生姜和え ジョア	ご飯 みそ汁 ポテトとウインナーのスープ煮 カリフラワーとチーズサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすの炒り煮 もやしのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜の和風ドレッシング和え ジョア
昼食	ご飯 中華スープ さばの南蛮漬 豚肉と野菜の中華炒め フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の甘辛煮 みかん缶	ご飯 みそ汁 白身魚の蒲焼き ビーフン炒め りんご缶	ご飯 中華スープ ホイコーロー 卵豆腐のあんかけ バナナ	ご飯 三色丼 みそ汁 かぼちゃと車麩の煮物 マンゴー缶	ご飯 みそ汁 ぶりの南部焼き じゃが芋の炒め物 白桃缶	ご飯 わかめスープ 豆腐チゲ風 キャベツの塩炒め パイン缶
おやつ	プリン	あんパン	やわらかおかき	マスカットゼリー	ショコラプチケーキ	ワッフル	コーヒーロール
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 卵とじ かぶのゆかり和え	ご飯 みそ汁 つみれとれんこんの煮物 いんげんとツナの炒め物 人参のごま和え	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー かぶのサラダ	ご飯 みそ汁 めばるの煮付け なすの甘辛炒め チンゲン菜と竹輪のサラダ	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の煮物 金時煮豆 小松菜のささみ和え	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき いんげんのサラダ	ご飯 みそ汁 鱈の酒蒸し さつま芋とうぐいす豆の甘煮 カリフラワーのくるみ和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 みそ汁 かぶとベーコンの炒め かぼちゃのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 揚げポールの煮物 キャベツのレモン醤油和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 オムレツ 小松菜とハムのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 白菜とあさりの炒り煮 さつま芋フレンチサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 絹さやと玉ねぎの卵とじ 春菊のなめ茸添え ヨーグルト
昼食	ご飯 コンソメスープ ハンバーグトマトソース ほうれん草とコーンのソテー 黄桃缶	パン クラムチャウダー ローストチキン 人参とツナのフレンチサラダ いちごババロア	ご飯 みそ汁 豚肉の七味焼き あさりとかぶの炒り煮 パイン缶	ご飯 みそ汁 めばるの煮付け キャベツのごまドレ和え ヨーグルトフルーツソース	ご飯 ポタージュ タンドリー風チキン 根野菜スープ煮 オレンジ	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ えびとカリフラワーの塩炒め 黄桃缶	ご飯 トマトスープ ホタテクリームコロッケ ミートボールのコンソメ煮 フルーツカクテル缶
おやつ	クリスマスケーキ	ミルクレープ	マンゴープリン	ピーナッツパン	スイスロール	黒糖ケーキ	ムース
夕食	ご飯 みそ汁 白身魚の揚げおろし煮 チンゲン菜とえびの炒め物 シュルマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛炒め カリフラワーの薄くず煮 揚げなすのお浸し	ご飯 すまし汁 鶏の幽庵焼き 里芋のみそ煮 ブロッコリーのボン酢かけ	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 えびシュウマイ もやしの中華サラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のにんにく醤油かけ ごぼうの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 おでん 揚げなすのそぼろあん 人参サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 もやしの甘酢和え
	31						
朝食	ご飯 みそ汁 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシングかけ ヤクルト						
昼食	年越しそば ウインナーの野菜炒め かぼちゃとアスパラのサラダ 白桃缶						
おやつ	せんべい						
夕食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のグリル れんこんのベーコン炒め いんげんのサラダ						