

12月

献立表

	30 (月)	31 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	1 (日)
昼食	ご飯 ◎から揚げ ◎さばのカレームニエル 厚揚げと银杏の煮物 白菜のゆかり和え すまし汁 りんご缶	ご飯 ◎豚肉の高菜炒め ◎ホッケのみりん漬け焼き 冬瓜の煮物 豆苗とハムの和え物 味噌汁 洋梨缶					ご飯 ◎肉豆腐(豚) ◎鯖の梅煮 南瓜のいとこ煮 豆苗とハムの和え物 すまし汁 フルーツミックス缶
2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	
昼食	ご飯 ◎デミグラスハンバーグ ◎白身魚フライ ほうれん草のバター炒め パプリカとチーズのサラダ コンソメスープ りんご	◎親子丼 ◎中華丼 しゅうまい オクラとしらすのわさび醤油和え すまし汁 杏仁豆腐	お祝い膳 	ご飯 ◎豚肉の塩麹漬け焼き ◎さばの竜田揚げ 山菜の煮物 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 パイン缶	◎カレーうどん ◎とろろそば 焼きさつま揚げ ささ身ともやしの和え物 みかん 福神漬け	ご飯 ◎豚肉の薬味醤油炒め ◎赤魚のおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきとツナの和え物 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎チキン南蛮 ◎秋刀魚の甘露煮 高野豆腐の煮物 白菜のゆかり和え すまし汁 白桃缶
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)	
昼食	ご飯 ◎ポークチャップ ◎鯖のタルタル焼き 野菜のコンソメ煮 豆苗と帆立のサラダ コーンポタージュ フルーツミックス缶	ご飯 ◎豚角煮 ◎カレイの幽庵焼き かぶとベーコンの煮物 キャベツの塩昆布和え すまし汁 黄桃缶	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎ぶりの照り焼き 小松菜のツナ煮 里芋のくるみ和え すまし汁 みかん	ご飯 ◎プルコギ さば味噌煮 さつま芋の甘煮 蓮根の梅和え すまし汁 パイン缶	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー いんげんとウィンナーのソテー スパサラダ オニオンスープ バナナ	ご飯 ◎ロールキャベツ ◎ホキのフリッター ふきのおかか煮 なます すまし汁 洋梨缶	ご飯 ◎つくねの照り焼き ◎海鮮五目煮 大豆の煮物 キャベツとツナのマヨ和え 味噌汁 白桃缶
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)	
昼食	寿司三味 	ご飯 ◎みそカツ ◎白身魚のバター醤油焼き もやしの胡麻煮 マカロニサラダ すまし汁 りんご	お祝い膳 	◎鶏南蛮そば ◎きしめん 里芋といかの煮物 蓮根の明太マヨ和え みかん	ご飯 ◎ビーフシチュー ◎アジのムニエルマトソース ほうれん草とコーンのソテー さつま芋サラダ クラムチャウダー フルーチェいちご	ご飯 ◎鶏天 ◎赤魚の柚子胡椒焼き 南瓜のいとこ煮 錦糸サラダ 味噌汁 りんご缶	ご飯 ◎温しゃぶのごまだれかけ ◎ホキの香草焼き いんげんとベーコンのカレー炒め 白菜としめじの香りและ コンソメスープ 黄桃缶
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	
昼食	ご飯 ◎チキンステーキ ◎白身魚のチリソース ほうれん草ときこのバター炒め バナナ オニオンスープ 洋梨缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の山椒炒め もやしの胡麻和え 味噌汁 フルーチェピーチ ゆずかつお漬け	ご飯 ◎鶏のトマト煮込み ◎鮭のクリームソースかけ スナックエンドウのソテー ポテトサラダ コンソメスープ 黄桃缶	◎キーマカレー ◎ハヤシライス コーンコロケ 水菜とハムのサラダ オニオンスープ フルーツミックス缶 らっきょう	ご飯 ◎鶏の治部煮 ◎アジの南蛮漬け ツナじゃが めかぶの和え物 かきたま汁 白桃缶	ご飯 ◎とんてき ◎海老の柚子胡椒炒め さつま芋と栗の煮物 水菜とささ身の和え物 なめこ汁 みかん

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。愛生苑 管理栄養士