杉の郷　12月献立表

						12月1日(金)	12月2日(土)
朝						バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ しば漬け
昼						炊き込み御飯 鮭の幽庵焼き 柿なます ﾎｳﾚﾝ草白菜ごま醤油ｶｹ たらの坦々スープ	ご飯 鶏肉の塩焼き じゃが芋のわさびサラダ 厚揚と切干大根の煮物 みそ汁(豆腐、なめこ)
夕						ご飯 肉豆腐 野菜ソテー さつまいもの甘煮	ご飯 魚のあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの胡麻和え
	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
朝	クリーム小町 フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) たくあん漬け ふりかけ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 しば漬け ふりかけ
昼	ご飯 さばといんげんのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりワカメのキムチ和え かき玉汁	ご飯 鮭のホイル焼き 大根の味噌田楽 ほうれん草炒め みそ汁(油揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら 菜果サラダ 里芋の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ)	菜めし かじきまぐろの照り焼き 大根とツナの煮物 小松菜とカニかまのソテー 赤だし	ご飯 カレーラーメン 海草サラダ みかん	ご飯 赤魚のきのこソースかけ 白菜と天ぷらの煮物 たまねぎの塩昆布和え かき玉汁	ご飯 ささ身のピカタ カレー風味ポテトサラダ 胡瓜と山芋の酢の物 みそ汁(油揚げ、大根)
夕	他人丼 しらす干し和え ブロッコリーサラダ みそ汁(玉葱)	ご飯 ささみのくずたたき 厚揚げのしょうが煮 ﾆﾝﾆｸの茎入もやし炒め	ご飯 さしみ えのき茸のベーコン炒め 三色きんぴら	ご飯 ポークチャップ 白菜と生揚げのうま煮 大豆の五目煮	ご飯 さばの葱みそ焼き 鶏レバーのレモン醤油炒め 福袋煮	ご飯 豚しゃぶのみぞれ煮 ひじきと大豆の煮物 春菊のピーナッツ和え	ご飯 たらの煮つけ 厚揚げのみそ炒め にらともやしの炒め物
	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝	スイートﾎﾟﾃﾄ小町 りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 小松菜と豚肉の炒めに(朝) ふりかけ しば漬け
昼	ご飯 あじの蒲焼き がんもどきの野菜あん 五目きんぴら みそ汁(にら、卵)	ワカメ御飯 きつねうどん 白菜の梅肉和え なまり節と大根おろし	ご飯 鮭の照り焼き 里芋とイカの煮物 ほうれん草サラダ みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 トマトチーズハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草サラダ スープ	ご飯 さばの生姜焼き 切干大根と里芋の煮付 水菜と油揚げの煮びたし 肉団子入り野菜スープ	チキンカツカレー 海草サラダ あんみつ	ご飯 牛肉とネギのバター醤油ソテー 厚揚げの含め煮 胡瓜の胡麻和え みそ汁(さつま芋、ﾈｷﾞ)
夕	牛丼 小松菜の胡麻和え うの花煮 清汁(豆腐)	ご飯 豚肉の七味焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨の酢のもの	ご飯 肉豆腐 大根と春菊のナムルサラダ しらすの卵とじ	ご飯 あじの塩焼き 大根と豚ばらの煮物 厚揚げのピリ辛炒め	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 じゃが芋といんげんの煮物 鶏レバーのピリ辛ソテー	ご飯 カニ玉 もやしとニラのソテー えびシューマイ	ご飯 親子煮 きゅうりワカメのキムチ和え とうろく豆煮
	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
朝	小倉ﾊﾟﾝ ミックスフルーツ ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 かじきまぐろの照り焼き 三色いなりの煮物 ゆでブロッコリー 豚　汁	ご飯 ほうれん草とベーコンのスパゲッ レタスと温泉卵のシーザーサラダ さつまいものバター煮 豆腐とねぎのスープ	ご飯 牛肉と野菜炒め ツナじゃが タコの酢の物 みそ汁(豆腐、えのき)	クリスマスメニュー フレンチトースト ミックスサンド コーンクリームスープ	ご飯 あじのつみれ揚げ カレー風味ポテトサラダ 湯豆腐 みそ汁(油揚げ、大根)	ツナとなめたけの炊き込みご飯 鮭の柚子味噌焼き かぼちゃの小倉煮 赤だし	ご飯 豆腐ハンバーグ 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ 春菊のピーナッツ和え みそ汁(人参、もやし)
夕	ハヤシライス シーチキンのドレッシング和え いんげんのソテー チョコウエハース	ご飯 赤魚のみそ煮 いんげんと春雨の炒め物 白菜と生揚げの煮浸し	ご飯 さば塩焼き 厚揚げの卵とじ コーン和え	ご飯 肉じゃが ちんげんさいの炒め物 豆腐とわかめの和え物	ご飯 とり肉と焼き豆腐の炒り煮 三色炒め いんげんのかか煮	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 油揚げのおろし煮 玉葱の卵とじ	ご飯 魚の酢豚風 卵豆腐しめじあんかけ 金時豆
	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 小松菜と豚肉の炒めに(朝) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ しば漬け
昼	ご飯 鮭の塩焼き 野菜ソテー がんもどきの野菜あん にら卵スープ	ご飯 鶏肉のレモン揚げ ジャーマンサラダ ほうれん草の山かけ みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 おでん ちんげんさいの炒め物 もずくの酢のもの 赤だし	ご飯 八宝菜 春巻き ちくわの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和 玉子の中華風スープ	ご飯 和風あっさりハンバーグ 小松菜と油あげの煮浸し さつまいものレモン煮 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 磯部揚げ いかと大根の煮物 じゃこ入り和風ポテトサラダ みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き ひじきとツナの甘辛煮 青菜の温泉卵のせ みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾈｷﾞ)
夕	チキンライス 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ ケーキ	ご飯 赤魚の煮つけ 玉子とピーマン、ハムの炒め物 塩昆布の和え物	ご飯 さばといんげんのみそ煮 鶏レバーのピリ辛ソテー こんにゃくの炒り煮	ご飯 鶏肉のﾏﾘﾈ もやしとｷｭｳﾘごま和え 金時豆	ご飯 さわらの西京焼き 鶏せせりのわさび焼き 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 長いものエビあんかけ ナムル	ご飯 麻婆豆腐 もやしのカレー炒め 切り干し大根のピリ辛サラダ
	12月31日(日)						
朝	スイートﾎﾟﾃﾄ小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト						
昼	ご飯 年越しそば 温泉卵 えのき茸のおろし和え						
夕	牛丼 厚揚げのしょうが煮 わかめの酢のもの ワカメスープ						