

杉の郷 12月献立表

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝	メロン小町 りんごストレートジュース ヨーグルト	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 コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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 串焼き カレー風味ポテトサラダ 青菜のお浸し みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ワカメ御飯 鮭のクリームパスタ サラダ りんごの甘煮 ベーコンスープ	ツナとなめたけの炊き込みご飯 ぶりの幽庵焼き 大根の味噌田楽 かき玉汁	ご飯 ロール白菜 じゃこ入り風ポテトサラダ 卵豆腐しめじあんかけ みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 あじとしとうの立田揚げ ほうれん草とベーコンの油炒め たまねぎの塩昆布和え みそ汁(ジャガイモ、ワカメ)	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ 三色いなりの煮物 もずくの酢のもの みそ汁(油揚げ、大根)
夕	他人井 しらす干し和え ブロッコリーサラダ みそ汁(玉葱)	ご飯 赤魚のみそ煮 絹さやと鶏肉の玉子とじ 豆腐とわかめの和え物	ご飯 豚肉の炒め煮 厚揚げと切干大根の煮物 三色きんぴら	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 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 豚肉ときのこの味噌炒め 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 豆腐とアスパラのオイスター玉子炒め 白菜の辛子醤油和え
	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝	スイートポテト小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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)	ご飯 ハンバーグ 粉ふき芋 和風サラダ 豆腐とねぎのスープ	ご飯 ぶりのから揚げ ほうれん草サラダ しそ納豆 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 小松菜の胡麻和え みそ汁(豆腐、本シメジ)	ご飯 磯部揚げ 大根とイカの煮物 きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(豆腐、えのき)	シーフードカレー グリーンサラダ デザートムース りんご味	ご飯 牛肉とネギのバター醤油ソテー 厚揚げの含め煮 小松菜の胡麻和え みそ汁(さつま芋、ネギ)
夕	牛井 うの花煮 キャベツの酢醤油かけ 清汁(豆腐)	ご飯 煮魚 かぼちゃのそぼろ煮 春雨の酢のもの	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 大根と春菊のナムルサラダ さつまいものバター煮	ご飯 あじの塩焼き 絹さやと鶏肉の玉子とじ 鶏レバーの炒め煮	ご飯 カニ玉 もやしとニラのソテー えびシューマイ	ご飯 かわいいの煮つけ 玉子とピーマン、ハムの炒め物 切り干し大根のピリ辛サラダ	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15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝	デニッシュクリーム りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、しば漬け	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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	梅しごはん ブロッコリーとエビのマカロニ アスパラガスのサラダ スープ	[共]めはり寿司 [A]日清焼そばU.F.O [B]どん兵衛(かき揚げ天ぷら) [C]カップヌードル [共]ほうれん草のコンソッド[共]みかん	ご飯 鶏の唐揚げきのこソースかけ ほうれん草とツナのサラダ キュウリとカニカマボコ酢の物 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 焼きそば 大根の炒り煮 タコの酢の物 みそ汁(豆腐、えのき)	炊き込み御飯 鮭の照り焼き 三色いなりの煮物 赤だし	クリスマスメニュー
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 豚肉ときのこの味噌炒め 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 コーンとえ	ご飯 かわいいの煮つけ 春雨と豚肉の炒め煮 豆腐とわかめの和え物	ご飯 セロリと豚肉の炒め物 厚揚げの卵とじ 小松菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉と野菜の味噌照り焼き ソーセージと小松菜のオイスター炒め 厚揚げと切干大根の煮物	ご飯 魚の酢豚風 卵豆腐しめじあんかけ 金時豆
	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝	デニッシュバター フルーツミックスジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 鮭の柚子味噌焼き かぼちゃの煮物 油揚げの大根酢 みそ汁(人参、もやし)	ご飯 おでん ちんげんさいの梅昆布和え みそ汁(豆腐、なめこ)	おにぎり 和風チキンカツ なまり節と大根おろし カレージャーマンポテト みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 ブリ大根 野菜の玉子とじ炒め 豆腐とわかめの和え物 豚汁	ワカメ御飯 白菜のクリーム煮 玉子とピーマン、ハムの炒め物 みかん	ご飯 かわいいの照り焼き 厚揚げの煮物 小松菜とエリンギのごま炒め みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き ひじきとツナの甘辛煮 青菜の温泉卵のせ みそ汁(ジャガイモ、ネギ)
夕	三色井 たまねぎの炒め物 レタスの胡麻酢和え 豆腐スープ	ご飯 魚の梅煮 豆腐炒め 小松菜とカニかまのソテー	チキンライス ウインナーソテー マカロニサラダ コーンクリームスープ、ケーキ	ご飯 鶏の味噌漬焼き もやしとキュウリごま和え 大豆の昆布煮	ご飯 さわらの西京焼き きのこ豚ひき肉の味噌炒め 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 豚肉とキャベツのウスターソース炒め じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 ピーマン卵	ご飯 麻婆豆腐 もやしのカレー炒め えびシューマイ
	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	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 コーヒー牛乳 ツナサラダ				
昼	ご飯 さばのみそ煮 ポテトサラダ ピーマンとベーコンのソース炒め みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 磯部揚げ ツナじゃが 大根と人参のおかか和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 年越しそば 温泉卵 きゅうりの酢みそ和え				
夕	親子井 切干大根の田舎煮 胡瓜の胡麻和え 清汁(とろろ昆布)	ご飯 赤魚の煮つけ 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのマヨネーズ	ご飯 鮭の塩焼き がんもどきの野菜あん 三色きんぴら				