

杉の郷 12月献立表

		12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	
朝		ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 佃煮昆布、たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 たくあん漬け 味付けのり	バターロールパン ミルクココア ハムサラダ トマト	
昼		さつまいもごはん さんまのかばやき風 柿と大根のゆず和え みそ汁(白菜)	ご飯 コボウ入りつくね 小松菜ともやしのピリ辛和え こんにゃくの土佐煮 みそ汁(豆腐、なめこ)	ツナとなめたけの炊き込みご飯 大根と里芋の炊き合わせ 春雨の酢のもの みそ汁(トロ昆布、ネギ) たくあん漬け	ご飯 ぶりの梅肉ソテー 野菜の炊き合わせ ほうれん草とコーンの和え物 味噌汁(小松菜あげ)	ご飯 すりみのテンブラ キャベツの炒め物 白菜のおかか和え サツマイモのカレースープ	
夕		ご飯 チキンのチーズ焼き マカロニサラダ 小松菜と油あげの煮浸し	ご飯 たらの煮つけ 里芋のペーコン炒め ほうれん草の白和え	ご飯 さばの生姜焼き 五目ひじき チーズ入りスクランブルエッグ りんごなます	ご飯 ハヤシライス さつま芋サラダ 豆腐とえのきの生姜汁 りんご	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ のりぼてと 小松菜の胡麻和え 金時豆	
	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 コンサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) 佃煮昆布 しば漬け	バターロールパン ミルクココア ツナサラダ
昼	ご飯 鮭の柚子味噌焼き じゃが芋のうま煮 大根の胡麻酢和え みそ汁(人参、もやし)	ご飯 豚肉の中華味噌炒め さつま芋のてんぷら 野菜の炊き合わせ 塩昆布の和え物 みそ汁(油揚げ、大根)	青紫蘇とじゃこご飯 おさつたごやき 昆布の炒め煮 和風ポトフ	ご飯 ミートローフ 粉ふき芋 和風サラダ 豆腐とねぎのスープ	ご飯 ブリと大根のうま煮 りんごサラダ しめじの卵とじ 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、本シソ)	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)
夕	玉子丼 ごぼうサラダ チョウウエハース	ご飯 かえいの煮つけ 野菜の炊き合わせ 切干ときゅうりの胡麻和え	ご飯 ビーフンチュー ブロッコリーのヨーグルト和え	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 ほうれん草とコーンの和え物 ジャガイモのバター煮	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
	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 小松菜のおひたし(朝用) たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ トマト	バターロールパン コーヒー牛乳 コンサラダ	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 ポテトサラダ(朝用)
昼	ご飯 おでん 小松菜の胡麻和え みそ汁(なめこ、ねぎ) みかん寒天	ご飯 さばの竜田揚げ 厚揚げの含め煮 小松菜の胡麻和え みそ汁(さつま芋、ネギ)	ご飯 ハヤシライス トマトとわかめのサラダ 粉ふき芋	ご飯 梅しごぼん ビーンズボール アスパラガスのサラダ スープ	ご飯 さば塩焼き ピザポテト 厚揚げの卵とじ みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 レバーの中華揚げ 海鮮ソテー えのき茸のおろし和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 ソースやきそば 大学かぼちゃ みそ汁(豆腐、えのき)
夕	カレーピラフ じゃが芋のチーズ焼き チョウウエハース	ご飯 親子煮 大豆の五目煮 かぶのさらだ	ご飯 かじきまぐろの照り焼き こうや豆腐とこんぶ煮 にらレバー炒め	ご飯 豚肉ときのこの味噌炒め ちくさ焼き ブロッコリーの胡麻しょうゆ	ご飯 豚キムチ炒め 枝豆さらだ 白菜の煮浸し	ご飯 かえいの煮つけ じゃがいものペーコンソテー 小松菜のレモン和え	ご飯 たらのタルタルソースかけ 牛蒡としめじのバター炒め 小松菜の胡麻和え
	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) 佃煮昆布 しば漬け	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト	バターロールパン コーヒー牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) ふりかけ しば漬け	バターロールパン ミルクココア コンサラダ
昼	ご飯 鮭の照り焼き 大根と豚肉煮 りんごなます 赤だし	ご飯 鶏肉とさつま芋のあまがら煮 いとこ煮 柿と大根のゆず和え みそ汁(鮭、ねぎ)	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 鉄カル揚げ 小松菜サラダ みそ汁(人参、もやし)	ご飯 煮魚 きんぴら 青菜のおかか和え みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 クリスマスメニュー チキンライス コーンクリームスープ	ご飯 さば塩焼き 大豆の五目煮 もやしとキャロットま和え みそ汁(白菜)	カツカレー ブロッコリーサラダ ココアプリン
夕	里芋ごはん 磯香あえ つみれ汁 漬物	ご飯 かえいの生姜煮 野菜の炊き合わせ オクラ納豆	三色丼 胡瓜の胡麻和え 豆腐スープ	ご飯 おでん 柿なます	ご飯 鮭のミニエル 水菜と油揚げの煮びたし マカロニサラダ	ご飯 チキンのワイン焼き ジャーマンポテト カルピス寒天	ご飯 野菜たっぷり肉じゃが 枝豆のおろし和え みそ汁(トロ昆布、ネギ)
	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)		
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 佃煮昆布、しば漬け	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト		
昼	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き 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 さんまのかばやき風 五目ひじき 中華サラダ みそ汁(ジャガイモ、ネギ)	親子丼 かきあげ 大根のゆかり和え	ご飯 お好み焼き ツナじゃが 大根と人参のおかか和え みそ汁(豆腐、わかめ)	炊き込み御飯 年越しそば 磯香あえ		
夕	中華丼 ナムル さつまいものバター煮	ご飯 麻婆豆腐 えびシューマイ きやべつの中華和え	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の田舎煮 胡瓜の胡麻和え 清汁(とろ昆布)	ご飯 赤魚の煮つけ 厚揚げのみそ炒め もやしとハムの辛子醤油和え	ご飯 豆腐のハンバーグ ペペロチーノ きのこ汁 レモンケーキ		
朝							
昼							
夕							