

# 杉の郷 12月献立表

			12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)	
朝			バターロールパン ブルー鉄分のむヨーグルトオフ ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 大豆と昆布のうま煮 みそ汁 漬物	バターロールパン ミロ ハムサラダ	
昼			さつまいもごはん さんまのかばやき風 小松菜とエリンギのごま炒め みそ汁(白菜、にら) ヨーグルト和え	ご飯 ゴボウ入りつくね 柿と大根のゆず和え こんにやくの土佐煮 みそ汁(豆腐、なめこ)	ツナとなめたけの炊き込みご飯 高野豆腐の卵とじ煮 もやしと油揚げのごま酢和え みそ汁(トロ昆布、ネギ) バナナ	ご飯 ぶりの梅肉ソテー さつま芋サラダ 野菜の炊き合わせ みそ汁(小松菜、えのき)	
夕			ご飯 チキンのチーズ焼き マカロニサラダ きやべつ(コンソメ煮)	ご飯 たららの煮つけ ほうれん草の白和え 里芋のペーコン炒め	ご飯 さばの生姜焼き りんごなます チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯 カレー風味の豚肉の生姜焼き 春雨の酢のもの 大豆の磯煮	
	12月5日(日)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 ツナサラダ	ご飯 枝豆そぼろ みそ汁 漬物	バターロールパン ブルー鉄分のむヨーグルトオフ マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 漬物	バターロールパン ミロ チーズサラダ
昼	ご飯 さわらの塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯 鮭の柚子味噌焼き 大根の胡麻酢和え のりぼてと 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 塩昆布の和え物 みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 かじきまぐろの照り焼き キャベツといかのマスタードサラダ 和風ポトフ フルーチェ	ご飯 オムレツホワイトソースかけ パンブキンサラダ ソーセージ炒め オニオンコンソメスープ	きのこカレー ガーリックペーコンサラダ フルーツヨーグルト2	ご飯 豚肉のしょうが焼き タコの酢の物 白菜と生揚げのうま煮 みそ汁(大根、ねぎ)
夕	玉子丼 小松菜のおひたし チョコウエハース	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ ごぼうサラダ 金時豆	ご飯 あじの煮付け 切干ときゅうりの胡麻和え 野菜の炊き合わせ	ご飯 ビーフシチュー アスパラガスのサラダ 野菜炒め	ご飯 煮魚 ブロッコリーサラダ2 牛蒡としめじのバター炒め	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 カリフラワーのマリネ 鶏レバーの炒め煮
	12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17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	いちご小町 牛乳 ハムサラダ	ご飯 肉じゃが みそ汁 漬物	バターロールパン ブルー鉄分のむヨーグルトオフ スパサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 鶏五目 漬物	バターロールパン ミロ コーンサラダ
昼	ご飯 ぶりの照り焼き やわらかごぼうサラダ 五目ひじき煮 オニオンコンソメスープ	ご飯 さばといんげんのみそ煮 柿のサラダ 麻婆しいたけ みそ汁(人参、もやし)	ハヤシライス トマトわかめのサラダ フルーチェ	ご飯 鮭のフライ 白菜の辛子醤油和え 厚揚げの含め煮 みそ汁(さつま芋、ネギ)	ご飯 とり団子とチンゲン菜の煮 ミモザサラダ 野菜ソテー みかん	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 鶏肉としいたけの天ぷら えのき茸のおろし和え すまし汁(そうめん) ほうじ茶プリン
夕	五目チャーハン えびシューマイ 中華スープ2 鉄分入り玉子せんべい	ご飯 牛肉と野菜炒め 卵豆腐 じゃが芋のチーズ焼き	ご飯 親子煮 かぶのさらだ ひき肉とキャベツのごまマヨ炒め	ご飯 とうもろこしと豆腐のとろみ炒め しらす干し和え 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 豚肉ときこの味噌炒め ブロッコリーの胡麻しょうゆ かぼちゃの煮物	ご飯 五目卵焼き 枝豆さらだ 白菜の煮浸し	ご飯 かわいいの煮つけ 二色浸し じゃがいものペーコンソテー
	12月19日(日)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュカスタード 牛乳 チーズサラダ	ご飯 五目ひじき煮 みそ汁 漬物	バターロールパン ブルー鉄分のむヨーグルトオフ ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 肉じゃが みそ汁 漬物	バターロールパン ミロ ツナサラダ
昼	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き こんにやくの白和え(朝) だし巻き卵あんかけ ワカメスープ	ご飯 かじきのチーズパン粉焼き りんごのサラダ 大根と豚肉煮 赤だし	ご飯 お好み焼き 大豆中華サラダ 青梗菜の豆乳煮 バナナ	三色丼 柿と大根のゆず和え かぼちゃの甘煮 清汁(麩)	ご飯 はんぺんチーズサンド さつま芋サラダ 青梗菜の豆乳煮	ご飯 おでん タコの酢の物 マンゴーゼリー	ご飯 チーズインヘルシーミートローフ 粉ふき芋 オレンジサラダ コーンスープ
夕	マーボー丼 やわらかごぼうサラダ へム鉄入り飲料ミルクココア	ご飯 すきやき風煮 磯香あえ 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 かわいいの生姜煮 野菜の炊き合わせ オクラ納豆	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き きゅうりの三杯酢和え 厚揚げの煮物	ご飯 煮魚 白菜の辛子醤油和え きんぴら	ご飯 チキンのチーズ焼き 千切りサラダ ポトフ	ご飯 ビーフシチュー ブロッコリーのヨーグルト和え りんごの甘煮
	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	おぐら小町 牛乳 コーンサラダ	ご飯 みそ汁 きんぴられんこん 漬物	バターロールパン ブルー鉄分のむヨーグルトオフ マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 ミニオムレツ みそ汁 漬物	
昼	ご飯 サンマの蒲焼き やわらかごぼうサラダ 肉じゃが みそ汁(トロ昆布、ネギ) ご飯	ご飯 焼きそば ささみとアスパラの梅肉和え みそ汁(豆腐、えのき) ご飯	ご飯 麻婆豆腐 えびシューマイ 春雨スープ 杏仁豆腐 ご飯	親子丼 柿なます 青じり餃子 みそ汁(キャベツ、玉ねぎ) ご飯	ご飯 八宝菜 大根のさっぱりサラダ 中華スープ2 ご飯	炊き込み御飯 年越しそば ミロ レタスと温泉卵のシーザーサラダ 抹茶パナバロア ご飯	
夕	オムレツデミグラスソースかけ パンブキンサラダ オニオンコンソメスープ ペビーチーズ鉄分入り	鮭のホイル焼き ナムル さつまいものバター煮	豚しゃぶのみぞれ煮 コーンサラダ もやしのカレー炒め	さばのみそ煮 ツナサラダ ニンニクの茎入もやし炒め	赤魚のきのこソースかけ もやしとハムの辛子醤油和え 厚揚げの卵とじ	豆腐のハンバーグ 磯香あえ ピザポテト レモンケーキ	