

杉の郷 12月献立表

					12月1日(金)	12月2日(土)					
朝					ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳					
昼					ご飯 五目卵焼き さつま芋サラダ ジュリエンスープ	ご飯 お弁当 (白身魚の天ぷら和風あん) おまめのスープ					
夕					ご飯 たらのムニエル 白菜ゆずマヨネーズ和え スタミナ納豆	きつね丼 スパゲティサラダ みそ汁(ホレン草、えのき)					
					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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳				
昼	きのこかけそば じゃこ入り和風ポテトサラダ チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ 柿のサラダ みそワタンスープ	キムタクごはん ちくわの天ぷら インディアンサラダ 卵スープ	ご飯 そら おかず 中華スープ	ビビンバ丼 チョレギサラダ ビーフンスープ	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ゆで卵と水菜のポン酢サラダ 春雨とつくねのスープ	ご飯 お弁当 (鶏の唐揚げオイスターソース) みそ汁(玉葱、なめこ)				
夕	ご飯 かじきのヨーグルトみそ漬け 枝豆とキャベツサラダ 切干大根の田舎煮	ご飯 さばの香味ソース れんこんのしゃきしゃき酢 高野豆腐の卵とじ煮	ご飯 もやしと豚バラ炒め きゅうりワカメ酢の物 ふるふきかぶ	焼うどん 金時豆 里芋とツナの煮物	ご飯 鮭とほうれん草のグラタン 切干ときゅうりの胡麻和え にらレバー炒め	ご飯 煮込みハンバーグ 千切りサラダ かぼちゃの甘煮	カレーライス レタスサラダ ヨーグルト				
					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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳				
昼	ご飯 いわしの蒲焼き 梅おほかササラダ 豚汁	ご飯 いも煮 ブロッコリーサラダ 玉子入りギョーザスープ	ハヤシライス グリーンサラダ マンゴープリン	ご飯 さばのコンソメカレー竜田揚げ 洋風白和え ゴマみそスープ	ご飯 そら おかず (唐揚げ塩) けんちん汁	肉まん れんこんのしゃきしゃき酢 鶏肉のコーンクリーム煮	ご飯 豆腐と枝豆のふわふわ焼き コールスローサラダ じゃがべえ汁				
夕	ご飯 厚揚げと鶏肉の甘酢ねぎソース コーンサラダ 白菜クリーム煮	ご飯 しいらソテートマトソース きゃべつのサラダ いかと野菜炒め	ご飯 ピザ風豆腐 レタスの胡麻ドレ和え 小松菜とじゃこの炒め煮	ご飯 いりどり チーズとかぶ、キャベツのサラダ なすとピーマンソテー	ご飯 千草焼き なまり節と大根おろし 高野豆腐の中華クリーム煮	ご飯 鮭の幽庵焼き ハムサラダ 鶏レバーの甘辛煮	ご飯 かじきの塩麹焼き ひじきサラダ 切干大根のじゃこ煮				
					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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳				
昼	ご飯 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ 冬野菜スープ	ご飯 白菜ラザニア さつま芋サラダ ポトフ	ご飯 そら おかず (麻婆豆腐) もやしスープ	親子丼 切り干し大根と青梗菜ナムル すまし汁(きのこ)	豆腐ラーメン 青じそ餃子 フルーツポンチ	クリスマスオードブル チキンライス コーンスープ	ご飯 お弁当 (豚肉と木耳の中華炒め) アスパラのクリームスープ				
夕	ご飯 麻婆だいこん キャベツナムル 野菜炒めカレー風味	ご飯 鶏じゃが もやしとハムの辛子醤油和え しらすの卵とじ	お豆ドライカレー ヨーグルト 冬野菜のチキンスープ	ご飯 豆乳みそ鍋 千切りサラダ	ご飯 さばの柚子味噌焼き 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ 大豆の磯煮	ご飯 あじの塩焼き 大根ゆずみそ和え かぼちゃの甘煮	牛丼 マカロニサラダ わかめとワタンのスープ				
					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	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳				
昼	天井 ゴマネーズ和え かき玉汁	バターロールパン ミートスパゲティ グリーンサラダ オニオンコンソメスープ	中華丼 ブロッコリーサラダ かにのスープ	ご飯 そら おかず(エビマヨ) ミネストローネ	ご飯(少なめ) じゃがいも入り焼きそば ゆで卵と水菜のポン酢サラダ 赤だし	ご飯 みそかつ シーチキンとサラスパサラダ みそ汁(ジャガイモ、ネギ)	ご飯 お弁当 (野菜のふわふわ豆乳寄せ) 塩ちゃんこ汁				
夕	ご飯 魚のハンバーグ カリフラワーのマリネ ほうれん草とベーコンの油炒め	ご飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ かぶとにんじんの甘酢漬け おまめのスープ	ご飯 かじきまぐろの照り焼き やわらかごぼうサラダ 白ねぎのみそクリームシチュー	ご飯 鮭のムニエル 卵豆腐 カブとがんと煮	ご飯 チャプチェ バンバンジー えびシューマイ	ご飯 サンマの蒲焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ アスパラガスベーコン巻き	マーボー丼 ポテサラ 野菜スープ				
					12月31日(日)						
朝	バターロールパン 野菜ジュース										
昼	ご飯 水炊き風鍋 ジャーマンサラダ										
夕	年越しそば 大根のさっぱりサラダ 厚揚げの甘辛マヨネーズ炒め										