

杉の郷 12月献立表

		12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
朝		オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼		ごはん ツナ玉の甘酢ケチャップソース じゃが芋のわさびサラダ スタミナみそ汁	他人丼 柿のサラダ 豆腐きのこスープ	ごはん かじきのヨーグルトみそ漬け 枝豆とキャベツサラダ コロコロ野菜のスープ	ごはん チリコンカン マカロニサラダ ジュリエンスープ	ごはん 豚肉のごまピカタ インゲンのねりごま和え 白菜のすまし汁	お弁当 (ゆで豚のごまだれ) ミニきのこかけそば
夕		ごはん タラの煮付け 梅おかかサラダ 五目どうふ	ごはん そら おかず (鯖の照り焼き) みそ汁(かぼちゃ、ネギ)	ごはん そら おかず (肉団子の甘酢あん) 和風カレー汁	ごはん そら おかず (カニクリームコロッケ) 塩ちゃんこ汁	ごはん そら おかず (鶏みそ焼き) けんちん汁	高野豆腐のそぼろ丼 白菜の甘酢 玉子入りギョーザスープ
		12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	里芋ごはん あじのホイル焼きごまソース 即席漬 みそ汁(小松菜、えのき)	ごはん きのこのかき揚げ りんごサラダ 豚肉と野菜のコーンクリームシチュー	ごはん ミートオムレツ 春雨とキャベツのさっぱりあえ 大根ポトフ	肉みそひじきそぼろ丼 インディアンサラダ 冬野菜スープ	【防災メニュー】白飯 【防災メニュー】カレー クレープ	ゆかりおにぎり おでん 白菜のわさびマヨ 肉シューマイ	ごはん お弁当 (かぼちゃコロッケ) ミニカレーうどん
夕	中華丼 チョレギサラダ ビーフンスープ	ごはん ほうれん草と卵のグラタン ブロッコリーサラダ きゃべつのコンソメ煮	ごはん そら おかず (ラタトゥイユ) おくらスープ	ごはん そら おかず (油淋鶏) 豆苗スープ	ごはん そら おかず (白身魚の天ぷら) 肉団子中華スープ	ごはん そら おかず (えびチリと海鮮焼売) 冬やさいみそ汁	ごはん ブリ大根 チーズとかぶ、キャベツのサラダ 鶏レバーとエリンギのソテー
		12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	バターロールパン コーヒー牛乳 ヨーグルト
昼	ごはん ピザ風豆腐 野菜のツナタルソース うずら卵とえびのスープ	ごはん スペイン風オムレツ ハムサラダ 冬野菜の濃厚チキンスープ	キムタクごはん ひき肉とトマト、春雨の甘辛炒め れんこんのしゃきしゃき酢 ワカメスープ	ハヤシライス マセドアンサラダ オレンジゼリー	バターロールパン 冬野菜の豆乳スパゲティ カリフラワーとコーンのサラダ 型抜きチーズ	ごはん お好み焼き風卵焼き まいたけと春菊の白あえ わかめ汁	ごはん お弁当 (エビフリッターオーロラソース) ミニ醤油ラーメン
夕	ごはん いも煮 ひじきサラダ 小松菜とカニかまのソテー	ごはん しいらのカレー焼き バンバンジーサラダ きのこしぐれ煮	ごはん そら おかず (鮭マヨネーズ焼き) みそ汁(じゃがいも、ワカメ)	ごはん そら おかず (蒸し鶏) 大根のかきたまスープ	ごはん そら おかず (鯖の塩焼き) 豚汁	ごはん そら おかず (チキンステーキ) みそ汁(ほうれん草、えのき)	ごはん 豆腐ステーキきのこバターしょうゆ ひじきとチーズのマリネ W大根おろし煮
		12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	きのこ鶏肉の炊き込みごはん 魚の青のりピカタ 豆サラダ 白菜のすまし汁	冬至うどん 白菜のゆず和え きのこ豚ひき肉の味噌炒め	肉まん 鶏肉の大根おろし煮 ゴマネーズ和え じゃがべえ汁	冬野菜カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	クリスマスオードブル エビピラフ オニオンコンソメスープ	ごはん 豆腐チゲ ピーナツサラダ ソーセージ炒め	ごはん お弁当 ミニにゅうめん
夕	ごはん さばの酒かす味噌煮 玉ねぎとかにかまの胡麻タレサ かぼちゃのチーズ焼き	ごはん 柳川風煮 マカロニあべかわ さつまいものレモン煮	ごはん そら おかず (豚のしょうが焼き) ゴマみそスープ	ごはん そら おかず (ローストチキン) みそ汁(玉葱、なめこ)	ごはん そら おかず (ローストポーク) コーンスープ	ごはん そら おかず (コロッケ) ごまみそ汁	ごはん 酢ぶり カリフラワーの卵サラダ カブとがんも煮
		12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)		
朝		バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルペーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト		
昼	ごはん 大豆入りマーボー大根 シーチキンとササバサラダ うすくず汁	ごはん 豚肉のから揚げ ばんさんすう みそ汁(玉葱、なめこ)	ごはん えびチジミ 大根と納豆サラダ ごぼうのスープ	ごはん あじの南蛮漬 カリフラワーの卵サラダ さつま汁			
夕	ごはん かじきのみそマヨ風焼き 胡瓜とハムの酢の物 さつまいも甘煮	焼きビーフン コーンサラダ 厚揚げの卵とじ	ごはん 家常豆腐 みかん入り酢の物 カニシューマイ	ごはん 大根、人参豚肉のごま煮 きのこナムル ミニ年越しそば			