

# 12月献立表

		日	月	火	水	木	金	土		
							1	2		
朝食	昼食							ご飯 肉詰いなりの煮物 白菜の生姜和え ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 山菜の煮物 赤かつば みそ汁	
								ご飯 さわらのしそ塩麹焼き 春雨のチヂミ風炒め にんじんの白味噌和え フルーツ	ご飯 鶏肉のクリスマスドリス ジャーマンポテト ブロッコリーの和風和え フルーツ	
								ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草の磯和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 キャベツのわかめ和え ザーサイ みそ汁	
夕食	朝食	ご飯 三つ豆の煮物 もろぎゆづ しそ桜 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 たまねぎサラダ 梅ひしお みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーのドレ和え ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ほうれん草の辛子和え 赤かつば みそ汁	ご飯 目玉焼き もやしのサラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 白菜のしらす和え たいみそ みそ汁		
		朝食 ハヤシライス チーズといんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	朝食 春巻 竹輪と芋からの煮物 もやしの錦糸和え フルーツ	朝食 ヒラスの塩麹焼き 春菊のソテー 大根のゆかり和え フルーツ	朝食 ブルコギ風炒め しんじょのゆずあんかけ ぜんまいのナムル フルーツ	朝食 肉豆腐 里芋の田楽 浅漬け フルーツ	朝食 肉豆腐 里芋の田楽 浅漬け フルーツ	朝食 メンチカツ ひじきの煮物 いんげんのなめたけ和え フルーツ	朝食 具だくさん卵焼き きのこの和風マリネ かぼちゃのごま和え フルーツ	
		夕食 めばるの西京焼き ごぼうサラダ しぼ漬け すまし汁	夕食 厚揚げと白菜の煮物 かぼちゃの塩和え 桜大根 みそ汁	夕食 ロールキャベツのクリームソース リンゴのペペロンチーノ風 昆布佃煮 スープ	夕食 さばの生姜みりん焼き ペペロンチーノのサラダ 刻みたたくあん みそ汁	夕食 鶏肉の山椒焼き 切干大根とかかのサラダ 桜姫 みそ汁	夕食 赤魚の粕漬焼き さつま芋の白和え しその実漬け みそ汁	夕食 豚バラ大根 なすのおかか和え 青かつば みそ汁		
朝食	昼食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 春菊の磯和え 桜大根 みそ汁	ご飯 つくねの煮物 キャベツの生姜和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かつば みそ汁	ご飯 ロールパンとぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 かぼちゃのサラダ りんごジャム コーンスープ	ご飯 厚焼き玉子 大根サラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 春菊のしらす和え しぼ漬け みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 いんげんのわさび和え ふりかけ（鮭） みそ汁		
		夕食 きーマカレー きゅうりとオのサラダ らっきょう フルーツ	夕食 ほっけの香味焼き ブロッコリーのソテー たまご豆腐 フルーツ	夕食 ごんとかつ ほうれん草のさっと煮 たまねぎのおかか和え フルーツ	夕食 いわしハカマのおろし酢 さつま芋の甘辛炒め もろぎゆづ フルーツ	夕食 酢鶏 南瓜の甘煮 キャベツの梅和え フルーツ	夕食 豆腐寄せのオリーブかけ なすのテンパング炒め ブロッコリーの錦糸和え フルーツ	夕食 鶏から揚げ ソース 切干大根煮 もやしのゆかり和え フルーツ		
		夕食 さわらの醤油みりん焼き 人参とキノコのサラダ なめたけ みそ汁	夕食 鶏肉と里芋の煮物 大根の青しそ風味和え 昆布佃煮 みそ汁	夕食 豆腐の中華煮 いんげんの酢味噌和え 刻みたたくあん みそ汁	夕食 豚肉のオイスター炒め もやしのナムル ザーサイ スープ	夕食 めばるのごま味噌焼き ひじきと竹輪のサラダ しその実漬け みそ汁	夕食 ヒラスのゆず塩麹焼き リンゴの山椒味噌和え 金平ごぼう たかな漬け すまし汁			
朝食	昼食	ご飯 五目卵焼き ぜんまいの煮物 青かつば みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 きゅうりの和風和え 梅ひしお みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 蒸し豆腐の煮物 いんげんのドレ和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 とろろ芋 たいみそ みそ汁	ご飯 いわし煮 ひじきの白和え 赤かつば みそ汁	ご飯 さつま揚げの和風炒め もやしのポン酢和え のり佃煮 みそ汁		
		夕食 ツナカレー 白菜のサラダ 福神漬け フルーツ	夕食 豚ニラ炒め さつま芋の甘煮 大根のしそ実和え フルーツ	夕食 さんまの塩焼き ピーマンのキャベツ炒め ほうれん草のわさび和え フルーツ	夕食 焼きそば 水餃子 かぼちゃのおかか和え フルーツ	夕食 はんぺんチーズフライ 大豆と芋からの煮物 きゅうりの棒々鶏和え フルーツ	夕食 鶏大根煮 ブロッコリーのサラダ 塩昆布和え フルーツ			
		夕食 鶏肉の磯風焼き 里芋のサラダ 刻みたたくあん みそ汁	夕食 赤魚のもろみ味噌焼き キャベツとキノコのザーサイ和え 昆布佃煮 みそ汁	夕食 親子煮 もやしのサラダ 桜大根 みそ汁	夕食 カレイの甘辛煮 野菜のマスタードマリネ しその実漬け すまし汁	夕食 鶏肉の幽庵焼き ホトトギスのみそマヨネーズ なめたけ みそ汁	夕食 豆腐とかかのあん煮 春菊の磯和え 桜姫 みそ汁			
朝食	昼食	ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子味噌和え しそ桜 みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 キャベツのしらす和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かつば みそ汁	ご飯 食パンとぶどうパン ワインナー わかめサラダ マーメレードジャム かぼちゃのスープ	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 かぼちゃの梅和え たかな漬け みそ汁	ご飯 オムレツ コーンスープ のり佃煮 みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 もやしの青しそ風味和え ふりかけ（たまご） みそ汁		
		夕食 ポークカレー きゅうりのサラダ らっきょう フルーツ	夕食 オムライス 鶏の照り焼き 星形杏仁	夕食 回鍋肉 マカロニサラダ ブロッコリーのかか和え フルーツ	夕食 えびカツ 春菊の煮浸し もやしの味噌和え フルーツ	夕食 豚肉の生姜炒め きゅうりのなめたけ和え にんじんのナムル フルーツ	夕食 めばるのしそ味噌焼き きのこのバター醤油炒め 浅漬け フルーツ			
		夕食 ほっけの塩焼き いんげんのサラダ 梅ひしお みそ汁	夕食 厚揚げの肉味噌かけ かぼちゃのサラダ しその実漬け すまし汁	夕食 ご飯 さわらの白醤油焼き 大根サラダ 桜大根 みそ汁	夕食 ご飯 麻婆なす いんげんのおかか和え 刻みたたくあん みそ汁	夕食 ご飯 豆腐寄せの山椒味噌かけ さつま芋のガーリックマヨネーズ しぼ漬け すまし汁	夕食 鶏肉のみそ焼き じゃが芋のガーリック炒め なすの中華和え フルーツ			
朝食	昼食	31 (年越しそば)								
		ご飯 かにシュウマイ 白菜の和風和え 桜大根 みそ汁							かけそば 天ぷら盛り合わせ フルーツ	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんのごま和え しその実漬け みそ汁
		ご飯 かきそば 天ぷら盛り合わせ フルーツ							ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんのごま和え しその実漬け みそ汁	