12月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 角揚げの煮物 大根の酢の物 のり佃煮 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 きゅうりのﾚﾓﾝ醤油和え ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 いんげんの土佐煮 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 春菊のごま和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 白菜の辛子和え 梅びしお みそ汁
昼食		ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き もやしのﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ風 いんげんのしらす和え フルーツ	ご飯 かに玉 野菜のそぼろ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｰﾛﾗ和え フルーツ	ご飯 チキンカツ 山菜の煮物 浅漬け フルーツ	ご飯 ヒラスのおろし煮 ジャーマンポテト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩ﾀﾞﾚ和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 なすの南蛮漬け もやしのゆず醤油和え フルーツ	ご飯 親子煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのかにあんかけ 白菜の中華和え フルーツ
夕食		ご飯 さばの甘辛煮 ひじきの白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の磯和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 豆腐の肉味噌炒め 白菜の梅なめたけ和え 刻みたくあん スープ	ご飯 鶏肉のつけ焼き にんじんサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 ほっけの香味焼き ｷｬﾍﾞﾂとﾁｷﾝのｻﾞｰｻｲ和え しば漬け みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 舞茸のマリネ 桜大根 スープ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 いわし煮 ほうれん草の利休煮 ふりかけ（野菜） みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 とろろ芋 金山寺みそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ&ぶどうﾊﾟﾝ ミートボール いんげんのドレ和え マーマレードジャム コーンスープ	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの棒々鶏風和え たいみそ みそ汁	ご飯 目玉焼き もやしのソテー のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびシュウマイ ｷｬﾍﾞﾂのﾎﾟﾝ酢和え ゆずみそ みそ汁
昼食	チキンカレー ﾁｰｽﾞといんげんのｻﾗﾀﾞ 福神漬け フルーツ	ご飯 アジフライ 芋がらの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの青しそ風味和え フルーツ	焼きそば 水餃子 フルーツ	ご飯 春菊とツナの卵焼き 高野豆腐の煮物 なすの香味漬け フルーツ	ご飯 春巻 ひじきの煮物 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 さわらの醤油みりん焼き れんこんのｷﾑﾁ炒め ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 里芋の田楽 白菜のわさび和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せ山椒味噌かけ さつま芋のサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 切干大根の塩昆布ｻﾗﾀﾞ おかず生姜 みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 ﾍﾞｰｺﾝともやしのｻﾗﾀﾞ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚揚げのﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのごま酢和え しば漬け カレー風味みそ汁	ご飯 赤魚の甘味噌焼き じゃが芋のﾏｽﾀｰﾄﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 桜大根 すまし汁	ご飯 豚バラ大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 麻婆なす いんげんのみそマヨ和え 刻みたくあん 中華風スープ
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 かに高野豆腐の煮物 春菊の辛子和え 梅びしお みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾚﾓﾝ醤油和え しそ桜 みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの磯和え たいみそ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 白菜の中華和え ふりかけ（鮭） みそ汁	ご飯 オムレツ 春菊の煮浸し のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 もやしの梅和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ツナカレー きゅうりのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 なすの揚げ浸し 大根のナムル フルーツ	ご飯 すき焼き風コロッケ 湯豆腐 にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 もやしの青しそ風味和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 キャベツのミルク煮 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 酢鶏 さつま芋の山椒味噌和え ｶﾘﾌﾗﾜｰの塩ﾀﾞﾚ和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ ぜんまいの煮物 浅漬け フルーツ
夕食	ご飯 おろしｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ まいたけの白和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラスのゆず塩麹焼き ごぼうとﾁｷﾝのｻﾗﾀﾞ たかな漬け みそ汁	ご飯 他人煮 ほうれん草の酢味噌和え おかず生姜 すまし汁	ご飯 めばるの粕漬焼き いんげんのｽﾀﾐﾅ炒め 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き ひじきと大豆のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 厚揚げと大根の煮物 もろきゅう 刻みたくあん すまし汁	ご飯 具だくさんオムレツ いんげんのかにかま和え 昆布佃煮 みそ汁
	21	22	23	24	25（クリスマス）	26	27
朝食	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ほうれん草のわさび和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 五目卵焼き キャベツの信田煮 たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー 春菊のﾄﾞﾚ和え りんごジャム ﾊﾞﾀｰ風味野菜ｽｰﾌﾟ	ご飯 三色いなりの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの錦糸和え 梅びしお みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 ほうれん草のしらす和え ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 いんげんのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁
昼食	ポークカレー ﾁｰｽﾞとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 福神漬け フルーツ	ご飯 さわらのゆず風味煮 まいたけのソテー 塩昆布和え フルーツ	ご飯 鶏肉の中華煮 南瓜の甘煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおろし醤油和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 ふろふき大根 たまねぎサラダ フルーツ	ｸﾘｰﾑｿｰｽｵﾑﾗｲｽ 白菜のｻﾗﾀﾞ カクテルゼリー	ご飯 えびカツ 大豆と芋がらの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 なすのポン酢漬け キムチ和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き れんこんサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 野菜のマリネ おかず生姜 みそ汁	ご飯 擬製豆腐のあんかけ 金平ごぼう 青かっぱ みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 いんげんの生姜和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き 切干大根のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 厚揚げのﾐｰﾄｿｰｽかけ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ しば漬け スープ
	28	29	30	31（大みそか）			
朝食	ご飯 がんものおろし煮 もろきゅう 梅びしお みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の辛子和え たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 いんげんのゆず醤油和え ふりかけ（たまご） みそ汁			
昼食	キーマカレー 春菊のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 鶏大根煮 もやしの酢の物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え フルーツ	ご飯 中華風玉子とじ煮 ほうれん草のツナ和え ぜんまいのナムル フルーツ	かけそば 天ぷら盛り合わせ フルーツ			
夕食	ご飯 ヒラスの塩麹焼き さつま芋の白和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 豆腐寄せごま風味みそ 里芋のサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 ロールキャベツ なすの味噌炒め 赤かっぱ すまし汁	ご飯 鶏肉のつけ焼き 豆腐とわかめのサラダ 桜大根 みそ汁			