



	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		米飯150 g 清汁（小松菜・板麩） 鶏肉と焼豆腐のトロみ炒め 味噌とろろ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（豆苗・卵麩） もやしと豚肉のカレー炒め 筋子 漬け物	米飯150 g 味噌汁（ぜんまい・油揚げ） キャベツとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（なす・油揚げ） ブロッコリーの塩炒め 味付海苔 漬け物	米飯150 g 味噌汁（絹さや・ねぎ） 炒り豆腐 ささ身のわさび和え 漬け物	米飯150 g 味噌汁（はんぺん・油揚げ） 野菜たっぷり炒め 煮豆 梅干し
昼食		梅の混ぜごはん 具だくさん豚汁 切干大根の炒め煮	【ご当地献立：名古屋】 味噌煮込みうどん フキと厚揚げの煮物 漬け物	米飯150 g コンソメスープ 白身魚のタルタルフライ ひじきと豆のごま和え	栗ごはん お吸い物 豚天ポン酢がけ 白菜の梅マヨ和え	米飯150 g 吸い物（板麩・しろ） ローストポークりんごソース 細切りれんこんの田舎煮	天津飯 中華スープ 中華風酢の物
夕食		米飯150 g 味噌汁（わかめ・ねぎ） 松風焼き ちくわとにんじんのうま塩きんぴら	米飯150 g 清汁（あおさ・かいわれ） 和風マーボーなす 豆腐とワカメのサラダ	米飯150 g 清汁（はんぺん・ねぎ） チキンのにんにく味噌焼き なめこおくら	米飯150 g 味噌汁（豆腐・油揚げ） 焼メンチカツ わかめサラダ	米飯150 g 清汁（あおさ・豆腐） 赤魚の西京焼き 大根とにんじんのきんぴら	米飯150 g 清汁（とろろ昆布・ねぎ） 豚肉と春雨のごま油炒め 小松菜からし和え
3時		果物	焼きリンゴ	桃ヨーグルト	一口まんじゅう 牛乳	あんバターサンド ココア	たこ焼き 牛乳
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯150 g 味噌汁（大根・かいわれ） 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150 g 清汁（板麩・ねぎ） なすの味噌炒め チンゲン菜のごま和え 漬け物	米飯150 g 味噌汁（えのき・ねぎ） がんもと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） ひじきと厚揚げの煮物 いんげんごま和え 梅干し	米飯150 g 味噌汁（豆苗・えのき） 高野豆腐のひき肉あん 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（昆布・油揚げ） もやしとささ身の炒め物 スクランブルエッグ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（わかめ・油揚げ） 豆がんもと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 のり佃煮
昼食	米飯150 g 味噌汁（おくら・ねぎ） カレイの煮付け 里芋の含め煮	きつねそば ネギ入り卵焼き 胡瓜とわかめの甘酢和え	米飯150 g 舞茸と白菜のスープ 煮込みハンバーグ いもきんぴら	ロールパン 野菜のクリーム煮 ポテトサラダ コーヒー豆乳	【選択食】 中華スープ 野菜のゴママヨ和え 《 A 》 五目チャーハン 《 B 》 豚肉ときのこの中華丼	米飯150 g けんちん汁 チキンチキンごぼう	チキンドリヤ コンソメスープ ガーリックポテト
夕食	米飯150 g 味噌汁（しめじ・油揚げ） 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150 g 清汁（昆布・しいたけ） 肉豆腐 ブロッコリー中華炒め	米飯150 g 味噌汁（ぜんまい・油揚げ） 千草焼き もやしの磯辺和え	カレーライス たまごスープ 和風サラダ 福神漬	米飯150 g 清汁（小松菜・油揚げ） 鶏のごま味噌焼き ふろふき大根	米飯150 g 清汁（板麩・絹さや） アジフライ おくらとびっこ添え	米飯150 g 味噌汁（とろろ昆布・えのき） 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮
3時	せんべい 牛乳	りんごケーキ	一口まんじゅう 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	チョコパン	スイートポテト	牛乳寒天
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯150 g 味噌汁（卵麩・豆苗） 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150 g 清汁（板麩・ねぎ） 大根とひき肉の煮物 温奴 漬け物	米飯150 g 味噌汁（えのき・ねぎ） 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬け物	米飯150 g 味噌汁（あおさ・ねぎ） キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） スクランブルエッグ きのこところろ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（あおさ・しろ） にらともやしの塩炒め 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（いんげん・油揚げ） たけのこの塩炒め たらこ 漬け物
昼食	にゅうめん チキンソテーマヨソース 菜の花のお浸し	きのこ炊き込みごはん 味噌汁（豆腐、わかめ） 蒸し豚のおろしのせ ほうれん草のなめたけ和え	米飯150 g 味噌汁（豆腐・油揚げ） 鶏の塩麹漬け焼き 生姜入りきんぴらごぼう	米飯150 g れんこんすりおろし汁 塩サバ ふろふき大根	米飯150 g 味噌汁（高野豆腐） 鶏肉のチーズホイル焼き きんぴらごぼう	ハムチーズサンド ミネストローネ さつま芋のブチグラタン リンゴジュース	とりつくね照焼丼 吸い物（ワカメ・ねぎ） カボチャサラダ
夕食	米飯150 g 味噌汁（とろろ昆布） 豚肉ときくらげ中華炒め 春雨の酢の物	米飯150 g 味噌汁（花麩） にんにく醤油チキン 切干大根の炒め物	米飯150 g 味噌汁（しめじ・ねぎ） 赤魚といんげんの煮浸し かぼちゃくるみ和え	米飯150 g 味噌汁（ふき・油揚げ） 豚しょうが焼き 小松菜の磯和え	米飯150 g 中華風スープ 麻婆豆腐 きのこのナムル	米飯150 g 味噌汁（卵麩・豆腐） 豚肉と冬瓜の照り煮 菜の花の辛子醤油和え	米飯150 g コンソメスープ チキントマト煮 きのこのサラダ
3時	小倉サンド	カステラ 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	果物	たこ焼き	ミルクせんべい 牛乳	パインヨーグルト
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯150 g 吸い物（ワカメ） 冬瓜のそぼろ炒め煮 目玉焼き 漬け物	米飯150 g 味噌汁（あおさ・ねぎ） キャベツのバター炒め 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（焼豆腐・かいわれ） ベーコンと野菜の炒め煮 煮豆 漬け物	米飯150 g 清汁（板麩・しろ） たまごみそ おくらもずく 漬け物	米飯150 g 清汁（板麩・かいわれ大根） いんげんと豚肉の味噌炒め めかぶおくら 漬け物	米飯150 g 味噌汁（青梗菜・油揚げ） キャベツとかまぼこの炒め煮 温奴 すじこ	米飯150 g 味噌汁（じゃがいも・しろ） 湯豆腐の肉あんかけ 卵焼き 漬け物
昼食	ピザトースト コンソメスープ ハムじゃがサラダ オレンジジュース	ふわふわ玉子のオムライス コンソメスープ ひじきと豆のサラダ	米飯150 g お吸い物 エビフライタルタルソース もやしとツナのコールスロー	☆クリスマスプレート☆ エビピラフ パンブキンスープ チーズハンバーグ ニース風サラダ りんごのコンポート	木の葉丼 味噌汁（なめこ・おろし） わかめの梅ツナ和え	米飯150 g 味噌汁（なめこ・ねぎ） 梅おろしの蒸しつくね 卵の花の炒り煮	あんかけ焼きそば 中華スープ もやしとワカメのサラダ
夕食	米飯150 g 味噌汁（豆腐、わかめ） 鶏の山椒味噌焼き さつま芋の甘煮	米飯150 g 味噌汁（ふき・油揚げ） 豆腐バーグのおろし煮 白菜の煮浸し	チキンカレー 野菜スープ 和風サラダ 漬物（福神漬）	米飯150 g 清汁（高野豆腐・しろ） アジフライ フキ炒め	米飯150 g 玉子スープ 八宝菜 きのこのザーサイ和え	米飯150 g 清汁（花麩・しろ） 牛肉と長芋の甘辛煮 玉子の味噌和え	ツナの混ぜごはん 清汁（かぶ・かいわれ） 豚肉のバジル焼き 里芋の煮物
3時	黒糖ミルクせんべい 牛乳	果物	プリン	☆クリスマスデザート☆ ココア	いちごヨーグルト	ココアホットケーキ	スペシャルイチゴ 牛乳
	28	29	30	31			
朝食	米飯150 g 味噌汁（小松菜・油揚げ） フキと豚肉の煮物 納豆 漬け物	米飯150 g 味噌汁（焼豆腐・かいわれ） キャベツ炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150 g 味噌汁（小松菜・油揚げ） ベーコンと野菜の炒め煮 温奴 のり佃煮	米飯150 g 吸物（貝割れ、麩） じゃがいものソテー 梅干し 煮豆			
昼食	米飯150 g 清汁（わかめ） サバの味噌煮 揚げ出し豆腐	米飯150 g 味噌汁（板麩・ねぎ） 赤魚のきのこあんかけ もずく酢	五目炊き込みごはん サケの白煮 長芋の梅肉和え	米飯150 g 吸物（豆腐、菊） 生姜味噌おでん いんげんごま和え			
夕食	米飯150 g ニラ玉汁 ウィンナーのチーズ焼き 大豆五目煮	米飯150 g 清汁（とろろ昆布・ねぎ） 豚肉のオイスター煮込み 長芋なめたけ和え	米飯150 g 味噌汁（あおさ・しろ） 鶏肉の黒コンショウ焼き りんごサラダ	いなり寿司 ミニ年越しそば 牛肉の八幡巻き 胡瓜とワカメの酢の物 みかん			
3時	フルーツゼリー	ブルーベリーヨーグルト	一口まんじゅう				