



12月の献立表



日	月	火	水	木	金	土
朝食	1	2	3	4	5	6
	米飯150g 清汁（小松菜・板麩） 鶏肉と豆腐のとろみ炒め 味噌とろろ 漬け物	米飯150g 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150g 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150g 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150g 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150g 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150g 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150g 吸い物（板麩・しろ） ローストポークリンゴーソース 細切りりんこんの田舎煮	天津飯 中華スープ 中華風酢の物
夕食	米飯150g 味噌汁（わかめ・ねぎ） 松風焼き ちくわとんじんのうま塩きんぴら	米飯150g 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150g 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150g 味噌汁（豆腐・油揚げ） 焼メンチカツ わかめサラダ	米飯150g 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150g 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	あんバーターサンド ココア	たこ焼き 牛乳
	7	8	9	10	11	12
朝食	米飯150g 味噌汁（大根・かいわれ） 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁（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150g 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150g 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150g 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150g 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
昼食	米飯150g 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150g 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150g けんちん汁 チキンチキンごぼう
夕食	米飯150g 味噌汁（しめじ・油揚げ） 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g 清汁（昆布・しいたけ） 肉豆腐 ブロッコリー中華炒め	米飯150g 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 福神漬け	米飯150g 清汁（小松菜・油揚げ） 鶏のごま味噌焼き ふろふき大根	米飯150g 清汁（板麩・絹さや） アジフライ おくらとびっこ添え 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
	14	15	16	17	18	19
朝食	米飯150g 味噌汁（卵麩・豆苗） 揚げなすのににく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 清汁（板麩・ねぎ） 大根とひき肉の煮物 温奴 漬け物	米飯150g 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150g 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ） キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁（あおさ・しろ） スクランブルエッグ きのことろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁（あおさ・しろ） ニラともやしの塩炒め 納豆 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150g 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150g れんこんすりおろし汁 塩サバ ふろふき大根	米飯150g 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
夕食	米飯150g 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150g 味噌汁（花麩） ににく醤油チキン 切干大根の炒め物	米飯150g 味噌汁（しめじ・ねぎ） 赤魚といんげんの煮浸し かぼちゃくらみ和え	米飯150g 味噌汁（ふき・油揚げ） 豚しょうが焼き 小松菜の磯辺和え	米飯150g 中華風スープ 麻婆豆腐 かぶのナムル	米飯150g 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
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
	21	22	23	24	25	26
朝食	米飯150g 吸い物（ワカメ） 冬瓜のそぼろ炒め煮 目玉焼き 漬け物	米飯150g 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150g 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150g 清汁（板麩・しろ） たまごみそ おくらもずく 漬け物	米飯150g 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150g 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
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150g 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 パンプキンスープ 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150g 味噌汁（なめこ・ねぎ） 梅おろしの蒸しつくね 卯の花の炒り煮
夕食	米飯150g 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150g 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150g 清汁（高野豆腐・しろ） アジフライ フキ炒め	米飯150g 玉子スープ 八宝菜 きのこのザーサイ和え	米飯150g 清汁（花麩・しろ） 牛肉と長芋の甘辛煮 玉子の味噌和え
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
	28	29	30	31		
朝食	米飯150g 味噌汁（小松菜・油揚げ） フキと豚肉の煮物 納豆 漬け物	米飯150g 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150g 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150g 吸物（貝割れ、麩） じゃがいものソテー 梅干し 煮豆		
昼食	米飯150g 清汁（わかめ） サバの味噌煮 揚げ出し豆腐	米飯150g 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150g 吸物（豆腐、菊） 生姜味噌おでん いんげんごま和え		
夕食	米飯150g ニラ玉汁 ワインナーのチーズ焼き 大豆五目煮	米飯150g 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150g 味噌汁（あおさ・しろ） 鶏肉の黒コショウ焼き りんごサラダ	いなり寿司 ミニ越しそば 牛肉のハラミ巻き 胡瓜とワカメの酢の物		
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	みかん		