

12月

献立表



日付	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	12/6(土)	12/7(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卯の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん 鶏肉のきじ焼き 大豆とひじきの 煮物 白菜の梅和え	カレーライス ビーフンソテー ヨーグルト	こだわりの 醤油ラーメン 小松菜の オイスター炒め	パン ブラウンシチュー スパゲティソテー かにかまと キャベツのサラダ	おかかごはん 蒸しサバの ネギソースがけ さつま揚げの 煮物 黄桃缶	ごはん 豚肉の にんにく炒め 切干大根の煮物 ほうれん草の 胡麻和え	高菜ごはん カレイの 甘酢あんかけ もやしと ささみの炒め物 パイン缶
3時 おやつ	カステラ 紅茶	きなこミルク寒天 ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	はちみつパウチ 牛乳	コーヒー牛乳ゼリー 紅茶	黒糖蒸しパン 牛乳	ロールケーキ 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの 塩麹焼き 納豆	ごはん 味噌汁 たまごとエビの チリソース炒め れんこんの 中華サラダ	ごはん すまし汁 ホキの生姜焼き いんげんの 味噌炒め	ごはん 味噌汁 ほうれん草入り 卵焼き カリフラワーと ささみのサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の 照り焼き 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き 魚肉ソーセージと キャベツの炒め物	ごはん 味噌汁 豆腐とキムチの トロトロ煮 ごぼうサラダ

日付	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	12/14(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かつば	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	たくあん入り 混ぜご飯 タラの南部焼 小松菜と なるとの含め煮 黄桃缶	きつねそば ちくわの 煮物	ごはん サバの塩焼き キザミ昆布の 煮物 もやしとささみの ゆず味噌和え	パン かぼちゃの 豆乳チャウダー 肉団子の コンソメ煮 プロッコリーサラダ	中華丼 わかめスープ 海鮮入り 焼きビーフン	ごはん 鶏肉の チーズカレー焼き プロッコリーの 香り炒め れんこんサラダ	じゃこ枝豆ごはん サワラの 味噌焼き 金平ごぼう みかん缶
3時 おやつ	今川焼き ほうじ茶	黒ごまパンケーキ 牛乳	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい ほうじ茶	シュークリーム 紅茶	オレンジゼリー ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 ホタテ入り 卵焼き ツナと大根の サラダ	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の マヨネーズ焼き 白菜の かにかま和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜と なるとの含め煮	ごはん 味噌汁 カレイの バター醤油焼き いんげんの くるみ和え	ごはん ホキの味噌焼き さつま芋の甘煮 納豆	ごはん 味噌汁 チングン菜の 卵炒め カリフラワーの サラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の 煮物 もやしの和え物

* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。

12月

献立表



日付	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)	12/21(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卯の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん エビ入り卵焼き つくねの煮物 チンゲン菜の からしマヨ和え	いりこ菜飯 サワラの 幽庵焼き れんこんの 青のり炒め バナナ	ごはん メンチカツ なすといんげんの 味噌炒め ほうれん草の お浸し	パン チキンシチュー マカロニソテー カリフラワーの サラダ	肉うどん 小松菜と竹輪の バター醤油炒め	チキンカレー ほうれん草の ソテー りんごムース	グリンピースごはん サバの照り焼き 厚揚げの あんかけ パイン缶
3時 おやつ	饅頭 ほうじ茶	エクレア 紅茶	抹茶パンケーキ 牛乳	ぶどうゼリー ほうじ茶	ドーナツ 紅茶	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳みかん寒天 ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 ホキの漬焼き カリフラワーの 胡麻ドレ和え	ごはん すまし汁 鶏肉の 味噌ダレ焼き 里芋とイカの 煮付け	ごはん じゃが芋ポタージュ カレイの トマトソースがけ 白菜の サウザンドレ和え	ごはん 味噌汁 カニカマと たまごの炒め物 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 タラの 七味焼き 納豆	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の ネギ塩炒め 大豆の煮物

日付	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【冬至メニュー】 	親子丼 味噌汁 豆腐の うすくず煮	ナポリタン コンソメスープ ツナじゃが炒め	【クリスマスマニュ】 	麦ごはん 豚肉と キャベツの炒め物 キザミ昆布の 煮物 とろろ	バーライス カレイのムニエル かぼちゃの コンソメ煮 にんじんマリネ	わかめごはん サワラの 生姜焼き 金平ごぼう キウイフルーツ
3時 おやつ	ベジたべる ほうじ茶	黒ごまプリン ほうじ茶	クリームサンド 紅茶	【クリスマスケーキ】 紅茶	メープルパウチキ 牛乳	抹茶あずき寒天 ほうじ茶	レーズン蒸しパン 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 タラの マスタード焼き れんこんサラダ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草と ささみの胡麻和え ひじき炒め	ごはん 味噌汁 高菜入り卵焼き 納豆	ごはん 味噌汁 ホキの クリームソースがけ 小松菜のソテー	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 きゅうりと ささみの和え物	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の ピザ風焼き 白菜サラダ	ごはん 味噌汁 エビカツ ほうれん草と 油揚げの胡麻和え

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



日付	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)				
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆				
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん あおさ入り卵焼き れんこんと イカの煮物 竹輪とチーズの わさびマヨ和え	ごはん サワラの 西京焼き 大根のうすくす煮 春菊の和風和え	梅しらすごはん 鶏肉の ネギ塩焼き 大豆の甘辛炒め みかん缶				
3時 おやつ	人形焼き ほうじ茶	コーヒー蒸しパン 牛乳	チョコババロア 紅茶				
	ごはん コーンポタージュ ホキの パン粉焼き もやしの サウザン和え	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め ブロッコリーの 和え物	【年越しメニュー】 年越しそば かきあげ いわしの梅煮 卵豆腐				