

2011年12月19日(月)～2012年1月1日(日)の献立表

	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 蓮根の味噌金平 おろしのなめこかけ 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 繊切り野菜のソテー <sup>1</sup> 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 納豆 きんぴらごぼウ 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 白菜のツナ煮 さつまいもの甘煮 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ひじきの五色煮 お浸し 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) カブとひき肉の吉野煮 納豆 漬け物 牛乳
昼食	ご飯 スープ (ほうれん草、卵) 鶏肉ときのこのマリネ風 ポークビーンズ かぼちゃのミルク煮 果物 (オレンジ)	春菊ご飯 蟹と豆腐のスープ 鰯の黄身焼き チキンカツ 海老の辛味炒め カルパッチョ 里芋のあんかけ 苺のティラミス	豚丼 味噌汁 (油揚げ、小松菜) 三色豆腐 大根の友禅漬け 果物 (オレンジ)	ご飯 うすくず汁 あこうだいのレモン味噌焼 揚げ出し豆腐 かぼちゃのいとこ煮 果物 (グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 和風ハンバーグ サラダ (チキン) スペゲティサラダ 野沢菜じやこ 果物 (オレンジ)	ご飯 ミネストローネスープ 白身魚のタルタルソース サラダ (チキン) スペゲティサラダ 野沢菜じやこ 果物 (グレープフルーツ)	サンドイッチ (ツナ) 菓子パン (さつまいも) クリームシチュー スクランブルエッグ サラダ (トマト)
夕食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 照り焼き (ぶり) ほうれん草の柚和え 漬け物 (つぼ漬け)	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 肉豆腐 ほうれん草のゴマ和え 漬け物 (柴漬け)	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚 (ほっけ) 煮浸し (青梗菜) 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 豚肉の生姜焼き 酢の物 (胡瓜、わかめ) 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) かじきの照り焼き おでん風煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏の醤油煮 大根と人参の金平 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 焼き魚 (甘塩鮭) 里芋の南蛮煮 漬け物 (かつば漬け)

	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) キャベツ炒め煮 温泉卵 漬け物 (柴漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 卵の花炒り お浸し (ほうれん草) 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布の煮しめ 納豆 漬け物 (カッパ漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 五目煮 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 油麩の煮物 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) たらこ炒り おろしのなめこかけ さつまいもの甘煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、ほうれん草) 焼き魚 (銀鮭) 野菜の子まぶし 松前漬け 牛乳
昼食	ご飯 豚汁 キスの南蛮漬け 白和え 白菜の昆布茶漬け 果物 (グレープフルーツ)	焼きそば スープ (野菜) サラダ (カリフラワー) 果物 (オレンジ)	舞茸御飯 すまし汁 (わかめ、玉ねぎ) 赤魚の南部焼き 里芋の南蛮煮 即席漬け 果物 (グレープフルーツ)	カレーライス わかめスープ 和風サラダ 果物 (オレンジ)	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) さわら西京焼き 茶碗蒸し 治部煮 果物 (グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 炒り鶏 ふろふき大根 野沢菜じやこ 金柑の甘煮	赤飯 雑煮汁 正月 (盛り合わせ) 野菜の煮しめ 栗きんとん
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 大根と鶏の粕煮 もずく酢 煮豆	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) かつおのしぐれ煮 青菜と春雨の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉の煮込み お浸し 漬け物 (紫蘇の実漬け)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鯖の味噌煮 蟹あんかけ (大根、ブロッコリー) 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) 豚肉のくわ焼き キャベツの梅肉和え 漬け物	ご飯 年越しそば 刺身 ほうれん草のゴマ和え 漬け物 (奈良漬け)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 鶏ロール 春雨サラダ 甘酒