

2012年12月3日～2012年12月16日の献立表

	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)	12月9日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) きんぴらゴボウ 温泉卵 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 繊切り野菜のソテー ほうれん草のお浸し 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、小松菜) 蓮根の味噌金平 納豆 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) ひじきの五色煮 おろしのなめこかけ 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ほうれん草のソテー おろし添え イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) じゃがいものそぼろ煮 納豆 漬け物
昼 食	三色飯 すまし汁 (わかめ、玉麴) 里芋の煮しめ もって菊の酢の物 果物(グレープフルーツ)	ご飯 すいとん汁 甘塩鮭焼き 治部煮 白菜の即席漬け 果物(みかん)	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 豚肉のカツレツ ポテトサラダ たくあん 果物(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) かじき鮪の甘露煮 マカロニサラダ 即席漬け(キャベツゆかり) 果物(オレンジ)	ご飯 スープ(中華風コーン) 豚肉のチンジャオロースウ 二色浸し(青菜、白菜) 梅ザーサイ 杏仁豆腐	ご飯 みそけんちん汁 つぼ鯛の塩焼き 里芋の南蛮煮 赤カブの甘酢漬け 果物(オレンジ)	ツナのサンドイッチ あんぱん わかめスープ 鶏肉のクリーム煮 サラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) ほっけ焼き 肉豆腐 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉とゴボウの甘辛煮 菊花のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) かつおのしぐれ煮 豆腐の山路あん 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 野菜炒め 里芋の照り煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) カレイの生姜煮 五目チャンフルー 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 鶏の醤油煮 二色浸し(青菜、白菜) 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 秋刀魚の香味煮 大豆の炒め物 漬け物

	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)	12月16日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 卵の花炒り とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 五目煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) たらこ炒り お浸し(春菊、えのき茸) 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 油麴の煮物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布の煮しめ ナメコおろし和え イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 炒り豆腐 さつまいものレモン煮 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豆モヤシの煮物 納豆 漬け物
昼 食	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 揚げ出し豆腐 菊花のお浸し 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	ドライカレー わかめスープ 和風サラダ ミルクゼリー	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ぶりのおろしポン酢ソテー 煮しめ おみ漬け 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 肉じゃが もって菊の酢の物 レバーの佃煮 果物(グレープフルーツ)	舞茸御飯 梅風味の根菜汁 鶏ささ身の変わり揚げ 白身魚の香草焼き サーモンのカルパッチョ 冬大根の揚げ浸し 青菜のくるみ和え 紅茶のフラマンジェ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏肉の胡麻南蛮 スパゲティサラダ 白菜の昆布茶漬け 果物(グレープフルーツ) 果物(キュウイフルーツ)	卵のサンドイッチ クリームパン わかめスープ 白身魚のムニエル サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏肉と蓮根の旨煮 青のりの酢の物 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 鮭のかず漬け焼き 中華風和え(クラゲ) 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 肉団子の甘酢あんかけ カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ・エノキ) さわら西京焼き 里芋の煮しめ 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 回鍋肉 カブの柚煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 赤魚の煮付け 小松菜の野菜炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 牛肉の牡蠣油炒め コールスロー 漬け物