


12月

献立表


	朝	昼	夕
1日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 きのこ卵焼き ・ お浸し かに風味高野豆腐 みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さんまみぞれ煮 磯部和え バナナ ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の照焼 煮付け みそ汁 
2日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かつお照焼 しゅうまい ・ ソテー みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 温しゃぶ 五目豆煮 りんご ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほっけ塩焼 わさび和え みそ汁
3日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭塩焼 ・ 土佐煮 玉子と豆腐のしんじょ みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 メンチカツ 生姜和え 柿 ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじき塩焼 なす炒り みそ汁
4日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 オムレツ ・ くるみ和え 若鶏三色巻 みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ホキのカレームニエル 煮付け みかん ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐田楽 ポテトサラダ 沢煮椀 
5日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 あじ塩焼 含め煮 ・ 切干煮付 みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ポークチャップ めかぶ和え マンゴー ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイ照焼 旨煮 みそ汁
6日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さわら塩焼 鶏やわらか煮 ・ お浸し みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> パン オムレツ コールスロー スープ ・ ゼリー ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 赤魚塩焼 ひじき煮 みそ汁 
7日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ふりかけ 野菜揚げ ・ ソテー みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏ねぎみそ炒め きのこ煮 キウイ ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さば塩焼 ピーナッツ和え 清汁
8日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 あさり生姜煮 焼つくね ・ お浸し みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 タラ粕焼 彩り金平 洋梨コンポート ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 信田煮 酢の物 みそ汁
9日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじき塩焼 卵の花 ・ 煮浸し みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の唐揚げ 辛子和え バナナ ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かつお照焼 中華炒め みそ汁 
10日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 だし巻き卵 枝豆がんも ・ ゆかり和え みそ汁 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 刺身 筑前煮 プリン ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚の塩麴焼 ナムル みそ汁

11日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・麦飯 ・トコロロ ・ソテー  ・さんまおかか煮 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・すき焼き風煮 ・もずく酢 ・柿 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・鮭塩焼 ・コーン煮 ・みそ汁
12日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・納豆 ・煮付け  ・さわら塩焼 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・親子煮 ・くるみ和え ・みかん ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ほっけみりん焼 ・焼ビーフン ・みそ汁
13日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・五目豆腐揚げ ・若鶏西京焼 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・あじ南蛮 ・なす炒り ・りんご ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・しゅうまい野菜あん ・ごぼうサラダ ・みそ汁
14日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・赤魚塩焼 ・かにかまロール ・炒め物 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス  ・大根サラダ ・生クリーム和え ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ぶり山椒焼 ・五色和え ・みそ汁
15日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・メバル味噌焼 ・ミートボール ・煮浸し ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ささ身チーズ焼き ・ツナ和え ・マンゴー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・さばみりん焼 ・旨煮 ・みそ汁
16日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・いわし生姜煮 ・半熟卵 ・ソテー ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン  ・かに豆腐 ・ゼリー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈ムニエル ・煮浸し ・清汁
17日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・三色信田 ・酢醤油和え ・れんこんとひき肉の照焼 ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・かつお南部焼 ・青椒肉絲 ・バナナ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・豆腐ステーキ ・ごま和え ・みそ汁
18日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・ひろうす ・ます塩焼 ・金平ごぼう ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏マーマレード煮 ・磯部和え ・キウイ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・さわら塩焼 ・にら卵 ・みそ汁
19日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ほっけ塩焼 ・三色豆 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物  	<ul style="list-style-type: none"> ・パン  ・エビカツ ・春雨サラダ ・スープ ・洋梨コンポート ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・豚肉味噌焼 ・ソテー ・清汁 
20日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・あじ柚庵焼 ・八幡巻 ・煮浸し ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯 ・五目卵焼 ・松前和え ・みかん ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・カレイ照焼 ・煮付け ・みそ汁
21日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ねぎ入り卵焼き・野菜炒め ・寄せ湯葉けんちん ・みそ汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・かじき西京焼 ・いとこ煮・酢の物 ・ゼリー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯  ・鶏の香草焼 ・辛子和え ・潮汁

22日(日)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ふりかけ さば塩焼・煮付け みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ポークピカタ 中華炒め 柿・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ホキ照焼 ピーナッツ和え みそ汁
23日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 メバル雑穀煮 チキンボール・お浸し みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 おでん チャプチェ バナナ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ぶり塩焼 煮付け みそ汁 
24日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 卵の花 玉子ロール・しらす和え みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ミートローフ カレーソテー プリン・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 赤魚塩焼 旨煮 みそ汁 
25日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かつお照焼 豆乳寄せ・お浸し みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンライス エビフライ きのこマリネ ゼリー・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 巣ごもり卵 金平れんこん みそ汁 
26日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ししゃも 若鶏照焼・煮浸し みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉野菜巻 白和え りんご・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さんま梅煮 かぼちゃサラダ みそ汁
27日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ミニハンバーグ かにしんじょ・炒め物 みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 寿司 彩り煮 そうめん汁 マンゴー・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の塩麴焼 おかか和え みそ汁 
28日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆乳野菜揚げ にしん甘露煮・甘酢浸し みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のマヨネーズ焼 田舎煮 キウイ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かに玉 ソテー みそ汁 
29日(日)	<ul style="list-style-type: none"> 麦飯 トコロ しゅうまい・煮付け みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス サラダ 洋梨コンポート 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 あじ塩焼 わさび和え みそ汁
30日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭塩焼 チキンピカタ・煮浸し みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 五色和え 柿・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじき照焼 ひじきの彩り煮 みそ汁
31日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 れんこんの照焼 三色信田・お浸し みそ汁・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> かけそば 天ぷら ゆかり和え ゼリー・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 金目鯛煮付 オイスターソース炒め みそ汁 

※献立は都合により変更になることがありますのでご了承ください。