

令和 2年 12月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日		1	2	3	4	5	6
朝		米飯 味噌汁(しめじ) 大根葉としらすの納豆あえ 味付けのり	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 南瓜とがんと煮物 うめふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) 大豆の旨煮(大根、人参、椎茸) たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) 小松菜のスープ(えのき) ウインナーソテー 牛乳	米飯 味噌汁(絹豆腐) 魚のかつお煮(いわし) たらこふりかけ	黒糖パン、マーガリン 肉団子スープ(小松菜人参) キャベツの卵とじ 牛乳
昼		米飯 魚の煮つけ(赤魚) 蓮根金平(椎茸、人参) もずく汁	ミルクパン(マーガリン) ポークビーンズ レーズンサラダ(レタス、パプリカ) 野菜スープ(大根、玉葱)	ゆかりおにぎり 焼きそば(豚、ピーマン) チンゲンサイのスープ(玉葱) アロエヨーグルト	米飯 魚のてんぷら ひじきのごま和え(人参ほうれんそう) 味噌汁(ごぼう、あげ)	鶏肉とブロッコリーの和風パスタ トマトサラダ(ビーンズミックス) セロリのスープ(白菜) アップルゼリー	米飯 中華風魚のソフト揚げ(たら) ナムル(ほうれんそう、白菜) セロリのスープ(ほうれんそう、白菜) 中華スープ(チンゲンサイ、ベーコン)
おやつ		バナナのケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	アンバのおやつ ヤクルト	ワッフル ヤクルト	源氏パイ 牛乳	まがりせんべい ヤクルト
夕		麦御飯 木須肉(木耳と豚肉の卵炒め) 中華和え(もやし、ほうれんそう) 中華スープ(玉葱、ハム) 2016Kcal	麦御飯 白身魚フライ(メルルーサ) 湯豆腐のにらあんかけ コンソメスープ(カリフラワー) 1926Kcal	麦御飯 魚のマヨネーズ焼き(ホキ) ドレッシングサラダ(みずな、キャベツ) もやしスープ(人参、長葱) 2105Kcal	麦御飯 鶏肉の山椒焼き レバーのケチャップがらめ(ごぼう) そうめん汁 1931Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 長芋のあんかけ(鶏ひき肉) 清汁(ほうれんそう、かまぼこ) 2036Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 ピリ辛ごぼう炒め(こんにやく) 味噌汁(かぼちゃ、あげ) 2032Kcal
日	7	8	9	10	11	12	13
朝	米飯 味噌汁(小松菜) じゃが芋のそぼろ煮 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 大根とさつまあげの炒め煮 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 五目納豆(しらす、たくあん) 味付けのり	米飯 味噌汁(じゃが芋) 白菜と大豆の煮びたし 味付けのり	米飯 味噌汁(えのき) 小松菜とベーコンの炒め物 味付けのり	もちつき	
昼	豚肉のひつまぶし風 厚揚げのみぞれかけ(大根) 清汁(かまぼこ、わかめ、えのき) フルーツ杏仁(パイン、黄桃)	米飯 魚のカレーチーズ焼き(ホキ) ブロッコリーの卵とじ オニオンスープ(ベーコン)	ロールパン(りんごジャム) クリームシチュー(鶏、じゃが) ベーコンときのこのソテー カリフラワースープ(玉葱)	わかめおにぎり ラーメン(チャーシュー卵) ぎょうざ オレンジ	米飯 チキン南蛮 ゆかり和え(白菜、人参) じゃが芋とウインナーのスープ	豚汁 ぜんざい	食パン(いちごジャム) 野菜とベーコンのスープ(キャベツ) 肉団子のかに風味あんかけ 牛乳
おやつ	バウムクーヘン 牛乳	おからドーナツ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	ビスコ 牛乳	かっぱえびせん ジュース購入日	サラダせんべい ヤクルト
夕	麦御飯 チャブチェ(牛肉、春雨) ほうれんそうと白菜の中華和え トマトスープ(ベーコン) 2060Kcal	麦御飯 チキンの青じそソテー レバーに炒め(もやし) キャベツのスープ(ごぼう)	麦御飯 魚のレモン醤油焼(鮭)き 白和え(椎茸、ほうれんそう) わかめスープ(玉葱)	麦御飯 鶏肉のチリソース 中華サラダ(大根、春雨) かきたま汁 2068Kcal	麦御飯 魚の味噌漬焼き(ソイ) ひじきの煮物(人参こんにやく) 清汁(絹豆腐、椎茸) 1924Kcal	麦御飯 牛肉と大根の味噌煮込み(大豆) ちくわとレタスの和え物(胡瓜、しらす) きのこスープ(人参、白菜) 1985Kcal	麦御飯 鶏肉の黒胡椒焼き 炒り豆腐(椎茸) 味噌汁(ほうれんそう) 1943Kcal
日	14	15	16	17	18	19	20
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 梅和え納豆 味付け海苔	米飯 味噌汁(小松菜) ハムソテー(キャベツ玉葱) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) じゃが芋の金平(人参) たらこふりかけ	誕生会		米飯 味噌汁(豆腐) 卵焼き(ブロッコリー) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(大根おから人参) ほうれんそうの煮浸し(さつま揚げ) 鮭ふりかけ
昼	五穀米カレー カリフラワーと大豆のサラダ 白菜スープ(人参) バナナ	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラとベーコンの炒め物 チンゲン菜スープ(きくらげ)	やきそばパンとクリームマールパン ドレッシングサラダ(水菜、レッドキャベツ) 小松菜のスープ(黄パプリカ) ヨーグルト和え(みかん、白桃)	ゆかりおにぎり きのこそば(エリンギ) 里芋のそぼろ煮 りんご	選択メニュー		米飯 魚のパン粉焼き または 魚の磯辺揚げ 枝豆ひじきサラダ 清汁(白菜かまぼこ)
おやつ	きのこの山たけのこの里 牛乳	スイートポテト 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	マリン 牛乳	人形焼き 牛乳	ぼたぼた焼き ヤクルト
夕	麦御飯 魚の竜田焼き(ホキ) 野菜とえびのカラフルソテー 野菜スープ(大根、コーン) 2144Kcal	麦御飯 魚のきのこあんかけ(しめじ、えのき) レバーの甘辛煮(ごぼう、こんにやく) キャベツのスープ(玉葱)	麦御飯 肉豆腐チャンプルー シュウマイ(ブロッコリー) たまごスープ 1945Kcal	麦御飯 メンチカツ ツナとごぼうのサラダ もやしとベーコンのスープ ケーキ・ジュース2291Kcal	麦御飯 ポークソテー(カレーソース) 蓮根ときのこのソテー 野菜スープ(キャベツ、玉葱) 1939Kcal	麦御飯 魚の香味焼き(アジ) 大豆の旨煮(こんにやく椎茸) 豆腐スープ(わかめ、ねぎ) 1946Kcal	麦御飯 おでん(鶏、卵、ちくわ) いかといんげんの香り炒め きのこスープ(エリンギ、えのき) 1999Kcal
日	21	22	23	24	25	26	27
朝	米飯 味噌汁(ごぼう、にんじん) 高野豆腐煮 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(筍) ししやも 味付けのり	米飯 味噌汁(なす) 白菜の炒め煮(人参ベーコン) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) めかぶ納豆 味付け海苔	クリスマスランチ		米飯 味噌汁(木綿豆腐) カレーソテー(キャベツ、ハム) 牛乳
昼	牛丼 梅風味サラダ(玉葱) 清汁(筍、人参) みかん	米飯 豚肉のけずりかつお焼き 小松菜の煮浸し(さつまあげ) キャベツのスープ(ベーコン)	くるみパン(りんごジャム) チキンピカタ グリーンサラダ(きゅうり、リーフレタス) コンソメスープ(カリフラワー玉葱)	わかめおにぎり ちゃんぽん(豚、かまぼこ) レーズンサラダ(キャベツ、黄パプリカ) オレンジ	パン2種 フライドチキン、ポテト、揚げタコ マカロニサラダ、グリーンサラダ コンソメスープ(じゃが、玉葱、パプリカ) ケーキ、ジュース	菜飯おにぎり けんちんうどん 辛子マヨネーズ和え(ちくわ、人参) ぶどうゼリー	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) チンゲンサイの煮浸し たらこふりかけ
おやつ	コアラのマーチ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ワッフル 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	雪の宿 ヤクルト	サッポロポテトバーベQ 牛乳	どら焼き ジョア
夕	麦御飯 鶏肉の照り焼き 南瓜のいとこ煮 えびと小松菜のスープ 1946Kcal	麦御飯 2120Kcal 魚の南蛮漬(赤魚) レバーのケチャップがらめ(運根) (新)スーミータン 1919Kcal	麦御飯 魚のフライ~タルタルソース~ ポテトサラダ ミネストローネスープ 1941Kcal	麦御飯 タンダリーチキン ミートボールのラタトゥユ コーンポタージュ 1971Kcal	麦御飯 (新)ピザバーグ ドレッシングサラダ かぶとウインナーのスープ 2329Kcal	麦御飯 魚のチーズ焼き (新)切干大根の含め煮 清汁(小松菜、人参) 1980Kcal	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ 柚子香あえ(白菜、胡瓜) もずく汁 2106Kcal
日	28	29	30	31			
朝	米飯 味噌汁(しいたけ) 卵とじ うめふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) じゃがいものトマト煮 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱) がんと含め煮 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(なす) じゃこ炒め うめふりかけ			
昼	カレーピラフ 肉団子の甘酢あん 小松菜のスープ バナナヨーグルト和え	米飯 筑前煮 ちくわのゆずドレ和え 清汁	ロールパン(マーマレード) ビーフシチュー フレンチサラダ コンソメスープ(小松菜)	スパゲティナポリタン 野菜サラダ オニオンスープ オレンジ			
おやつ	ウエハース 牛乳	歌舞伎揚げ 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	アンバのおやつ 牛乳			
夕	麦御飯 2082Kcal 魚の塩焼き(アジ) シーフードお好み焼き 赤だし 2016Kcal	麦御飯 魚の味噌煮(鯖) チーズサラダ きのこ卵の清汁 1999Kcal	麦御飯 豚肉とねぎのすき焼き風煮 かに風味和え 味噌汁(里芋、人参) 2051Kcal	麦御飯 2032Kcal 豚肉のごま照り焼き 湯豆腐のあんかけ 清汁(だいこん) 年越しそば(ほうれんそう)			