



12月分献立表



	月	火	水	木	金	土
選択食					1日	2日
通常献立					A: 鮭のクリームソースがけ B: 筑前煮 ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	A: カレイのキノコあんかけ B: 牛肉のプルコギ風 ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え お吸い物
おやつ					田舎饅頭	レモンケーキ
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
選択食	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 鶏肉の治部煮	A: 海老とじ井 B: 麻婆豆腐	あんかけうどん定食	A: 鯖の生姜煮 B: 鶏肉のくわ焼き	長寿ご飯の日	A: 赤魚の西京焼き B: 豚肉の塩だれ炒め
通常献立	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 (B) 白菜の煮物 胡瓜の中華風和え物 中華スープ・お漬物 (A)	菜飯とじゃこの混ぜご飯 五目あんかけうどん 海老天・竹輪の磯辺天 菊菜の胡麻和え・デザート	ご飯 さつまいものオレンジ煮 春雨と胡瓜のさっぱりサラダ お吸い物	ご飯 海老の天ぷら盛り合わせ 菊菜の錦糸和え 味噌汁・みかん	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ お吸い物
おやつ	黒糖棒	黄味あん饅頭	厚切りカットバウム	あんずケーキ	手作りおやつ	栗饅頭
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
選択食	A: 鯖の梅おろしポン酢 B: 牛肉の炒め煮	A: 鮭の七味焼き B: 牛焼肉	A: ホキのバター焼き B: スパゲティーミートソース	A: ホッケの七味焼き B: 豚肉とさつまいもの煮物	A: 鮭のつけ焼き B: 牛肉のおろしポン酢	A: 鯖の味噌煮 B: ポークチャップ
通常献立	ご飯 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁	ご飯 (A) ロールパン (B) フレンチサラダ・プリン 味噌汁 (A)	ご飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物	ご飯 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 蓮根の炒め物 オクラのおかか和え お吸い物
おやつ	薄皮利休	ワッフルスティック	羊羹焼き饅頭	エクレア	フルーツ	チョコカステラ
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
選択食	長寿ご飯の日	A: 鮭のムニエル B: スペイン風オープンオムレツ	A: 鯖のねぎ味噌焼き B: 牛丼	A: ホキのピカタ B: ポークカレー	A: 海老団子と白菜の野菜あん B: 牛肉のプルコギ風	クリスマスランチ
通常献立	炊き込みご飯 カマスの塩焼き 里芋のそぼろ煮・菊菜のおかか和え お吸い物	ご飯 きのこのソテー ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 (A) 茄子の煮物 長芋の梅肉和え お吸い物・みかん缶 (B)	ご飯 (A) キャベツのレモン和え ヨーグルト・お漬物 (B) コンソメスープ (A)	ご飯 小松菜の炒め物 南瓜のいところ煮 中華スープ	チキンライス エビフライ ほうれん草とベーコンのキッシュ 温野菜・コンソメスープ・デザート
おやつ	コーヒケーキ	うさぎ饅頭	プチガトーケーキ	ミニ野菜カステラ	ミニマフィンショコラ	手作りおやつ
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
選択食	A: 鯖の塩焼き B: 牛肉の柳川風	A: 太刀魚の煮付け B: 鶏肉の南部焼き	A: 鯖の菜種焼き B: 八宝菜	長寿ご飯の日	A: 太刀魚の甘辛煮 B: 牛焼肉	A: 白身魚の更紗あんかけ B: 牛肉のおろしポン酢炒め
通常献立	ご飯 いんげんのじゃこ炒め 茄子のお浸し 味噌汁	ご飯 卵の花 二色浸し お吸い物	ご飯 肉団子の甘酢あん フルーツ杏仁豆腐 中華スープ	もち黒米ご飯 ブリのムニエル 冬瓜のあんかけ・紅白柚子なます 味噌汁	ご飯 南瓜の煮物 白菜の柚子和え お吸い物	ご飯 蓮根の海苔金平 アスパラマヨ和え お吸い物
おやつ	小倉ワッフル	酒饅頭	長崎カステラ	柚子饅頭	羊羹	黒糖饅頭