

常食(御飯食) 献立だより 2024年12月 ◇◇◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 鶏つみれ 白菜の味噌和え 味噌汁(平天・わかめ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 照り焼き鶏肉団子 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 ミートオムレツ ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 干草焼き しろなとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 ブレーンオムレツ(コンソメ) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)	
昼	御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ鮭)いりこ風味 はちみつねり梅	御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌仕立て キャベツの浅漬け風	御飯 豚塩ダレ炒め 肉シューマイ ポテトサラダ	御飯 ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)いりこ風味	御飯 ホキの香草ハン粉焼き(マカロニ・ケチャップソース) れんこんとちくわの炒め生酢 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味噌きこ豆腐 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁(キャベツ・人参)
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り水ようかん	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	バウムクーヘン	手作りあんシュー(よもぎあん)	
夕	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 カリフラワーとパプリカのハンパドレサラダ 味噌汁(あさり・大根)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麩)	御飯 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・白味噌仕立て)	御飯 赤魚の柚庵焼き キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て のり佃煮	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) キャベツとツナの香味ドレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ)	御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)白味噌仕立て	
日付	9	10	11	12	13	14	15	
朝A	御飯 かに玉 ほうれん草とかまぼこのひり辛和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 きのこ雑炊 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の味噌和え りんごゼリー	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	
昼	御飯 中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(さきみ・もやし・ザーサイ)	御飯 えびマカロニグラタン(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 鮭ふりかけ ホッケの塩麹焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白味噌仕立て)	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめん塩麹ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのハンパドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	
お	手作りきなこソフトマフィン	ワッフル	手作りハンパコック(ヨーグルト風味)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	いしやきも 桃山	
夕	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・しめじ) 西洋梨缶	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味	御飯 おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ	御飯 シロガネダラのソテー(トマトソース) 筍と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(花麩) しば漬	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 白身魚の生姜煮 豚肉の和風炒め 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ミルク寒天(マンゴーソース)	
日付	16	17	18	19	20	21	22	
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	御飯 メヌケの煮付け うまい菜の豆乳和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 磯巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 鶏肉のグリル 大根といんげんのひり辛和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	
昼	御飯 貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 ホッケのたれ焼き 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのハンパドレサラダ	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 色寒天(みかん缶添え)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ鮭)白味噌仕立て	御飯 さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(とろろ昆布)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め やっこ(醤油) ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)	
お	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りぜんざい(あられ)	手作り紅茶バウンドケーキ	手作りぶどうゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(大根葉・しめじ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生酢 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐)	御飯 シロガネダラの生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 焼きさばの南蛮漬 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味	御飯 ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁(油揚げ・人参)	
日付	23	24	25	26	27	28	29	
朝A	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの味噌和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白な・浅利) 金時豆煮	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのハンパドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	
昼	御飯 ねぎとろ丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 白身魚の生姜煮 大根焼き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイナップル・黄桃缶)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子どうふ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・えのき)	
お	手作り酒まんじゅう	おかしなバナナ	クリスマスデザート	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	どら焼き	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りあんシュー(こしあん)	
夕	御飯 タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て フルーツ(パイナップル・白桃缶)	御飯 赤魚の西京焼き 桐尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参)	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)いりこ風味	御飯 干草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴー缶	
日付	30	31						
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) しろなのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 ほうれん草のオムレツ いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)						
昼	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌汁(わかめ)	御飯 晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん缶						
お	ムースシュー	手作りココアシフォンカップケーキ						
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	御飯 キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン						

