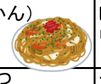
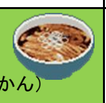
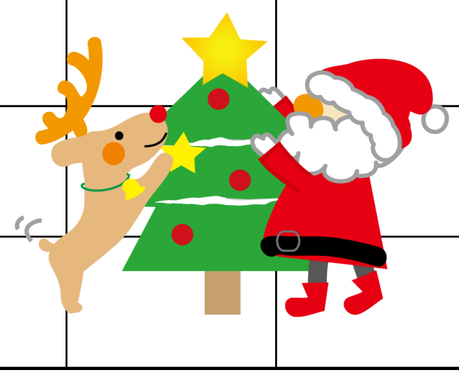
2024年 12月 献立表　　［常食］

12月　行事食
21日　かぼちゃの煮物（冬至）
23日　海鮮ちらし寿司
24日　クリスマスケーキ
25日　オムライス

							1（日）
朝食							レーズンパン コンソメスープ ミートボール フルーツ（りんご缶） 牛乳
昼食							赤飯 味噌汁（茄子） さばの塩焼き こんにゃくの炒め物 長芋の酢の物
昼間食							酒まんじゅう
夕食							米飯 すまし汁（小松菜） すき焼き風煮 茄子の田楽 温泉卵
	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	8（日）
朝食	米飯 味噌汁（なす） 魚肉ソーセージの炒め物 佃煮（うめびしお） 牛乳	米飯 味噌汁（ほうれん草） 切干大根煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（しいたけ） 小松菜とあげの炒め物 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁（しめじ） さつま芋の昆布煮 牛乳	米飯 味噌汁（たまねぎ） 里芋の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 白菜の煮物 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ オムレツ フルーツ（マンゴー缶） 牛乳
昼食	米飯 味噌汁（大根） 豚のねぎ焼き かぼちゃの煮物 わかめの酢の物	米飯 コンソメスープ(たまねぎ) クリームコロッケ さつまいもサラダ フルーツ（白桃缶）	焼きそば 中華スープ（青梗菜） 炒り豆腐 フルーツ（みかん） 	米飯 コンソメスープ（まいたけ 鶏のから揚げ ピーマン炒め 中華サラダ	米飯 味噌汁（小松菜） 白身魚フライ しゅうまい 春菊のくるみ和え	米飯 すまし汁（えのき） めばるの煮つけ 中華風炒り卵 ブロッコリーのピーナツ和え	カレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ 漬物
昼間食	ボーロ	どら焼き	えらべるおやつ	やわらかおかき	スイートポテト	ストロベリーゼリー	抹茶まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁（白菜） 筑前煮 海老しゅうまい 春菊のお浸し	米飯 味噌汁（もやし） さごしの照り焼き 茄子のそぼろ煮 オクラのおかか和え	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 豚肉の南蛮漬け 野菜炒め ブロッコリーのチーズサラダ	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の煮つけ 炒り卵かにあんかけ ほうれん草のなめたけ和え	米飯 味噌汁（たまご） ポークチャップ キャベツソテー ポテトサラダ	米飯 味噌汁（さつまいも） 鶏のガーリック焼き エビと枝豆の炒め物 大根サラダ	米飯 味噌汁（かぼちゃ） カレイの香り蒸し 大根の土佐煮 カリフラワーのしらす和え
	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）
朝食	米飯 味噌汁（小松菜） がんも煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（ほうれん草） 大豆煮豆 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 小松菜の炒め物 漬物 牛乳	さつま芋雑炊 味噌汁（大根） 竹輪の煮物 牛乳	米飯 味噌汁（じゃがいも） 出し巻卵 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（まいたけ） 冬瓜の吉野煮 漬物 牛乳	ジャムパン コーンスープ スクランブルエッグ フルーツ（パイン缶） 牛乳
昼食	わかめご飯 味噌ラーメン 春巻き フルーツ（バナナ）	米飯 すまし汁（まいたけ） 牛肉の甘辛煮 味噌おでん 白菜の和え物	中華丼 春雨スープ もやし炒め 杏仁豆腐	米飯 味噌汁（かぼちゃ） タラの五目あんかけ けんちん煮 おろし和え	五目ちらし 赤だし汁（あさり） 厚揚げ煮 フルーツ（洋梨缶）	米飯 味噌汁（白菜） 肉じゃが 煮奴 春雨の酢の物	米飯 コンソメスープ（コーン） 照り焼きポーク 大豆のトマト煮 キャベツと卵のサラダ
昼間食	せんべい（雪の宿）	エクレア	えらべるおやつ	シュークリーム	黒糖まんじゅう	ババロア	ケーキ
夕食	米飯 味噌汁（しいたけ） 鶏肉のピカタ 根菜煮 ポテトサラダ	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の梅煮 ビーフンソテー ブロッコリーのピーナツ和え	米飯 味噌汁（かぼちゃ） ほっけの和風ムニエル 揚げ出し豆腐のあんかけ 胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁（ごぼう） 豚肉のプルコギ風 野菜しゅうまい わかめサラダ	米飯 味噌汁（たまご） さごしの中華蒸し 茄子の炒り煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	米飯 味噌汁（さつまいも） 鶏肉の治部煮 青梗菜の炒り煮 なめたけおろし和え	米飯 味噌汁（たまねぎ） カレイのゆず焼き がんも煮 ほうれん草の和え物
	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）	22（日）
朝食	米飯 味噌汁（なす） 玉葱と麩の甘辛煮 佃煮（ゆずみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（さつまいも） チンゲンサイのお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 茄子の炒り煮 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁（里芋） 五目きんちゃく煮 牛乳	米飯 味噌汁（もやし） はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（えのき） かぼちゃの煮物 漬物 牛乳　冬至	ぶどうパン コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツ（洋梨缶） 牛乳
昼食	米飯 すまし汁（小松菜） 鮭の味噌マヨ焼き ピーマン当座煮 キャベツの昆布和え	米飯 クリームシチュー ミモザサラダ えびカツ	炊き込みご飯 豚汁 ほっけの塩焼き さつまいものいとこ煮 ブロッコリー和え物	米飯 味噌汁（大根） チキン南蛮 和風きのこ炒め ごぼうサラダ	米飯 味噌汁（えのき） 鮭の塩麹蒸し 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ	米飯 スープ（青梗菜） 麻婆豆腐 しゅうまい わかめサラダ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物
昼間食	田舎まんじゅう	いちごプリン	えらべるおやつ	酒まんじゅう	キャラメルコーン	はちみつレモンゼリー	たこやき
夕食	米飯 味噌汁（あさり） 牛肉の洋風炒め ひじきの煮物 きのこサラダ	米飯 味噌汁（まいたけ） 赤魚のおろし煮 炒り豆腐 白菜のゴマ酢和え	米飯 豆腐スープ 八宝菜 野菜金平 ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁（厚揚げ） カレイの野菜あんかけ 大根の煮物 もずく酢和え	米飯 中華スープ（春雨） 焼肉風 田楽味噌 白菜の和え物	米飯 味噌汁（たまねぎ） さごしの幽庵焼き キャベツカレー炒め 長芋の梅和え	米飯 味噌汁（大根） 白身魚の香り蒸し ほうれん草ソテー カニカマ和え
	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	29（日）
朝食	米飯 味噌汁（里芋） 冬瓜と揚げの煮物 佃煮（たいみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（もやし） 切干大根煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（さつまいも） 白菜のクリーム煮 漬物 牛乳	卵雑炊 味噌汁（なす） 炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁（青梗菜） さつま揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（大根） えびボールの煮物 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ ほうれん草と海老のソテー フルーツ（黄桃缶） 牛乳
昼食	海鮮ちらし寿司 根菜煮 豚汁 	米飯 味噌汁（たまねぎ） カレイのしそ焼き 南瓜のクリーム煮 高野豆腐のごま和え	オムライス コンソメスープ（じゃがい フライドチキンとサラダ フルーツポンチ 	ゆかりご飯 しっぽくうどん オクラの和え物 フルーツ（みかん）	米飯 味噌汁（豆腐） 豚キムチ 大豆の煮物 大根サラダ	きのこ寿司 赤だし汁（あさり） ツナ炒め フルーツ（りんご缶）	米飯 味噌汁（たまねぎ） 肉豆腐 茄子の生姜煮 ほうれん草の変わり和え
昼間食	メープルプチケーキ	ケーキ 	えらべるおやつ	抹茶まんじゅう	サッポロポテト	青りんごゼリー	たい焼き
夕食	米飯 味噌汁（あさり） 甘辛照り焼きチキン がんも煮 漬物盛り合わせ	米飯 味噌汁（豆腐） 豚肉の柳川風 こんにゃくの炒め物 ほうれん草の和え物	米飯 すまし汁（まいたけ） 赤魚の西京焼き 千草焼き わかめサラダ	米飯 味噌汁（しめじ） ハンバーグ 茄子の炒め物 マカロニサラダ	米飯 コンソメスープ（もやし） ジャーマンオムレツ ビーフンの炒め物 コールスローサラダ	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 蒸し鶏の野菜あんかけ 厚揚げ煮 カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁（じゃがいも） ぶり大根 高菜炒め ピーマンのおかか和え
	30（月）	31（火）					
朝食	米飯 味噌汁（里芋） カリフラワーのコンソメ煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（白菜） 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳					
昼食	カレーライス コールスローサラダ フルーツ（バナナ） 漬物	菜飯 年越しそば 五目煮 フルーツ（みかん） 					
昼間食	かっぱえびせん	黒糖まんじゅう					
夕食	米飯 味噌汁（豆腐） 牛肉のおろしかけ 金平れんこん オニオンサラダ	米飯 すまし汁(大根) さごしの香味焼き 里芋の柚子味噌かけ とろろ芋