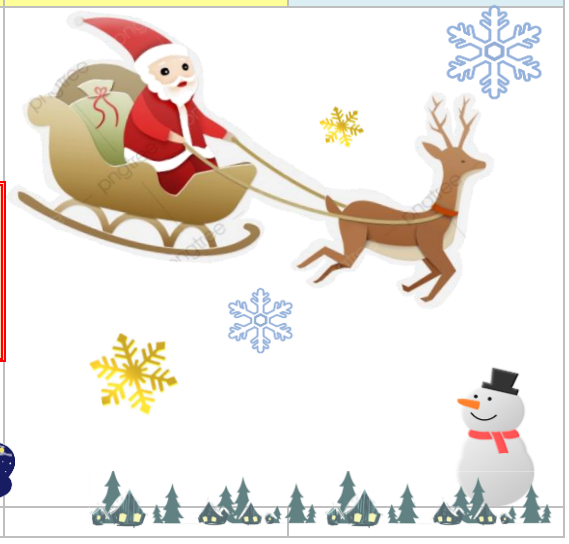
＜献立表＞

＊食材の仕入れの部合により、献立を変更する場合があります。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			食パン(ジャム) チキンのトマト煮 和風サラダ コンソメスープ 乳飲料	御飯 味噌汁 野菜の玉子とじ もやしとツナの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 厚揚げの生姜煮 納豆 乳飲料	御飯 味噌汁 炒り豆腐 菜の花の和風和え たいみそ 乳酸菌飲料(りんご)	きのこ雑炊 味噌汁 なべしぎ なめ茸おろし 乳飲料
昼食			御飯 清まし汁 鰭の田楽味噌焼き 大根の旨煮 フルーツ	［共通］ 御飯 味噌汁 ひじきサラダ フルーツ ［A］チキンチャップ ［B］白身魚フライ 選択食	肉ごぼあんかけうどん コロッケ 春菊のソテー フルーツ	青椒肉絲丼 中華スープ しゅうまい フルーツソースヨーグルト	・里芋と油揚げの出汁御飯 ・お吸い物 ・鶏肉の有馬焼き ・揚げ出し豆腐のきのこあん ・香の物 ・フルーツ 行事食
夕食			御飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 白菜サラダ フルーツソースヨーグルト	御飯 味噌汁 赤魚の味噌煮 ブロッコリーソテー ポテトサラダ	御飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ 南瓜の甘煮 漬物	御飯 味噌汁 チキンソテー 冬瓜水晶煮 インゲンと玉葱のドレッシング和え	御飯 味噌汁 ハンバーグ・オニオンソース ジャーマンポテト フラワーサラダ
3時			ふんわりロールケーキ	Ⓢレク	やわらかスナックのり塩味	牛乳ケーキ	バウム/3Fバラエティー
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 味噌汁 玉子炒め オクラとコーンのサラダ 梅びしお 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 豆腐の肉味噌あんかけ 白菜和え のり佃煮 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 鶏と野菜の玉子とじ 納豆 乳飲料	御飯 味噌汁 肉団子の醤油煮 春雨サラダ のり佃煮 乳酸菌飲料(りんご)	食パン(ジャム) ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ 乳飲料	野菜雑炊 味噌汁 はんぺんバター醤油焼き 菜の花のお浸し 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 ハムの玉子炒め ほうれん草の醤油和え たいみそ 乳酸菌飲料(りんご)
昼食	ひき肉ガーリック炒飯 味噌汁 ミートボール カリフラワーの甘酢和え フルーツソースヨーグルト	肉野菜の旨塩うどん チキンナゲット マカロニサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鰺の生姜煮 切干大根の中華和え フルーツソースヨーグルト	御飯 味噌汁 鶏肉のソテーおろしソース ひじきの炒り煮 フルーツ	［共通］ 御飯 コンソメスープ 人参しりしり フルーツ ［A］メンチカツ ［B］ホキのカレームニエル 選択食	ひき肉カレー 味噌汁 和風サラダ フルーツソースヨーグルト	御飯 味噌汁 白身魚のさらさ蒸し 里芋のべっこう煮 フルーツ
夕食	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き もやしおかか和え フルーツ＊	御飯 清まし汁 鶏肉の葱味噌焼き 五目煮 うずら金時豆	御飯 味噌汁 チキンのレモン風味焼き オクラの和え物 漬物	御飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け 小松菜の生姜醤油和え フルーツソースヨーグルト	御飯 清まし汁 鱈のごまマヨ焼き 白菜と生揚げの炒め物 もやしのゆかり和え	御飯 味噌汁 炒り鶏 オクラとコーンのサラダ うぐいす豆	御飯 味噌汁 松風焼き 冬瓜のあんかけ フルーツソースヨーグルト
3時	Ⓢレク	羊羹ロール	オレンジケーキ	Ⓓプレミアム　Ⓢレク	ロアンヌ	Ⓢレモンケーキ	紅茶ケーキ/3Fバラエティー
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 海苔和え ふりかけ 乳飲料	食パン(ジャム) 肉団子のスープ煮 ポテトサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 かぶとがんもの含め煮 インゲンのお浸し ふりかけ 乳飲料	御飯 味噌汁 なべしぎ 納豆 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 豆腐の肉みそかけ キャベツのおかか和え のり佃煮 乳飲料	玉子雑炊 味噌汁 いわしの梅煮 大根の醤油和え 乳飲料	御飯 味噌汁 鶏のケチャップ煮 春菊の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)
昼食	御飯 コンソメスープ チキンのトマト煮こみ ブロッコリーのマヨ和え フルーツ	★ エビピラフランチ ★ ・エビのピラフ ・トマトスープ ・チキンのムニエル クリームソース ・フレンチサラダ ・デザート プレミアムランチ	そぼろ丼 味噌汁 ほうれん草甘酢和え フルーツソースヨーグルト	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 しゅうまい フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 五目豆煮 フルーツ	［共通］ 御飯 清まし汁 れんこん海苔塩炒め フルーツ ［A］鰆のゆかりマヨ焼き ［B］鶏の照り焼き 選択食	お揚げと葱のみぞれ煮うどん ナゲット ハムと野菜のソテー フルーツソースヨーグルト
夕食	御飯 清まし汁 鰭の味噌焼き 小松菜の煮浸し 里芋の黒ごま和え	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の昆布和え フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚のバター醤油焼き 野菜としめじのソテー 青梗菜の和風和え	御飯 味噌汁 ポークジンジャー 小松菜サラダ 漬物	御飯 清まし汁 鶏肉の香味焼き さつまいも甘煮 ザーサイ	御飯 味噌汁 鶏団子の春雨煮込み カブの甘酢和え うずら金時豆	御飯 清まし汁 豚白菜味噌炒め なすとしめじのドレッシング和え フルーツ＊
3時	Ⓢレク	Ⓢミルククッキー	カステラ	Ⓢレク	黒糖ロールケーキ	ぽたぽた焼き	ヨーグルトケーキ/3Fバラ
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 味噌汁 炒り玉子 キャベツのゆかり和え 梅びしお 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 ウインナーソテー オクラの醤油和え 梅びしお 乳飲料	御飯 清まし汁 炒り鶏 青梗菜の胡麻和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	食パン(ジャム) スクランブルエッグ フラワーサラダ コンソメスープ 乳飲料	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 カリフラワーの和風和え ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 麩と野菜の玉子とじ 小松菜の生姜醤油和え ふりかけ 乳飲料	御飯 味噌汁 チキンボールの照り煮 納豆 乳酸菌飲料(りんご)
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソース くだき青菜豆腐 フルーツ	カレーライス 味噌汁 和風サラダ フルーツ	御飯 清まし汁 鰭の西京焼き 切干大根の中華和え フルーツ	御飯 味噌汁 チキンジンジャー マカロニサラダ フルーツ	★クリスマスランチ★ ・ミラノドリア風 ・ホタテ風とトマトのスープ ・骨無しフライドチキン ・マリネサラダ） ・ドームショコラケーキ プレミアムランチ	御飯 味噌汁 鶏の南部焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ	［共通］ 御飯 清まし汁 ツナポン酢豆腐 フルーツソースヨーグルト ［A］タラの味噌マヨ焼き ［B］鶏の味噌漬け焼き 選択食
夕食	御飯 味噌汁 たらの梅煮 ビーフンカレーソテー 漬物	御飯 味噌汁 鶏の塩麹焼き インゲンのソテー フルーツソースヨーグルト	御飯 中華スープ 回鍋肉 もやしと小松菜のナムル 漬物	御飯 味噌汁 ホッケの照り焼き(夕) なすの酢醤油かけ 漬物	御飯 味噌汁 千草焼き ビーフンソテー うぐいす豆	御飯 味噌汁 ホキの山椒焼き 刻み昆布の煮物 インゲンと玉葱のドレッシング和え	御飯 味噌汁 家常豆腐 野菜の醤油和え ザーサイ
3時	Ⓢプレミアムスイーツ	宇治抹茶ロールケーキ	メープルケーキ	Ⓢレク	コーヒーゼリー	Ⓢチョコバウム	黒糖ケーキ/3Fバラ
	27	28	29	30	31		
朝食	御飯 清まし汁 薩摩揚げと里芋炒り煮 もやしの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼き キャベツのカニカマ和え 梅びしお 乳飲料	食パン(ジャム) ハムのポトフ スナップエンドウの和風サラダ トマトスープ 乳飲料	御飯 味噌汁 カニカマと豆腐の玉子とじ 里芋のりまぶし ふりかけ 乳酸菌飲料(りんご)	中華雑炊 味噌汁 三色高野信田煮 オクラの和え物 乳酸菌飲料(りんご)		
昼食	御飯 コンソメスープ チキンチャップ チーズサラダ フルーツ	御飯 清まし汁 豚肉の山椒味噌炒め ひじきサラダ フルーツソースヨーグルト	★ 季節の釜飯"冬" ★ ・釜めし(冬) ・お吸い物 ・漬物 ・一口芋羊羹	御飯 コンソメスープ ハンバーグ グリーンサラダ フルーツソースヨーグルト	～海老天 年越し蕎麦～ ・年越しそば ・海老天ぷら ・温泉玉子 ・白菜の昆布和え		
夕食	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け くだき青菜豆腐 うずら金時豆	御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 大根と人参のピクルス風	御飯 コンソメスープ 白身魚のトマト煮 フラワーサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏の塩麹焼き 菜の花のお浸し 漬物	御飯 味噌汁 鶏の香味漬け焼き さつまいも甘煮 中華和え		
3時	Ⓢレク	やわらかスナックソース味	Ⓢあんずケーキ	Ⓢレク	Ⓢ羊羹ロール		