

# 月間献立表

ソウダ

日付	12月01日(水)	12月02日(木)	12月03日(金)	12月04日(土)	12月05日(日)	
期	御飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え みそ汁(もやし・大根葉)	コンビ煮ハン ハムと野菜のソテー 大根揚げ ブルーベリージャム フルーツ缶(パイ)	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜としらすの和え物 みそ汁(南瓜・しめじ)	御飯 ちくわの炒め煮 長芋おろし みそ汁(長芋・うずまき)	御飯 厚焼き卵 付)金時豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・大根葉)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 赤魚の生姜煮 付)いんげん 長いもの甘辛炒め かにかまど小松菜の和え物 みそ汁(豆腐・若布)	御飯 チキンステーキ バター醤油ソース 付)キャベツ アスパラのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	【お誕生日献立】 赤飯 刺身盛り合わせ 茶漬漬 抹茶ゼリー お吸い物(煮物・貝割れ)	御飯 豚肉と白菜の重ね煮 レバーとごぼうの炒り煮 もやしのドレッシング和え みそ汁(卵・葱)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん ふるふき大根 かぼちゃの煮物 オクラの梅がつお お吸い物(煮物・貝割れ)	
おやつ	【2Fおやつ】 おやつ(ミニヨーグルト)	おやつ(カステラ)	おやつ(バナナケーキ)	【お誕生日おやつ】 おやつ(抹茶ロールケーキ)	手作りおやつ(パンケーキ)	
夕	御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの煮め煮 短冊のお浸し しそ昆布佃煮	御飯 さばのみりん焼き 付)大根おろし 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え 香の物(しぼ揚げ)	御飯 バサの煮みそ焼き 付)オクラ 肉しゅうまい いんげんの中巻マヨネーズ かつおおろし フルーツ缶(黄桃)	御飯 いわし醤油フライ・メンチカツ ソース 付)スナップエンドウ キャベツと鶏肉のソテー かつおおろし フルーツ缶(黄桃)	御飯 かれないチーズ焼き 付)玉葱 かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 のり佃煮	
日付	12月06日(月)	12月07日(火)	12月08日(水)	12月09日(木)	12月10日(金)	
期	御飯 厚揚げの煮め煮 白菜の生姜和え みそ汁(もやし・貝割れ)	食パン フグソテーとベーコンのソテー ソテー いちごジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 がんもどきの煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(玉葱・貝割れ)	キャロット煮ハン トマトソース 白菜のソテー あんずジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 みそ汁(冬瓜・わか)	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え みそ汁(しらな・おかつ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 炊き込みご飯 まぐろの照り焼き 付)なす・花入参 さつま芋の煮物 胡瓜となめこのおろし和え みそ汁(うずまき・玉葱)	御飯 麻婆豆腐 しらなナムル 杏にフルーツ 中華スープ(春雨・コーン)	御飯 たらの香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え 小松菜のゆず風味和え 舞茸汁(胡さや)	御飯 さばの味噌煮 付)貝割れ きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え 舞茸汁(胡さや)	御飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え 小松菜のゆず風味和え お吸い物(煮物・貝割れ)
おやつ	おやつ(チームケーキ)	おやつ(ヤクルト)	【3Fおやつ】 おやつ(酒粕漬)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(抹茶どら焼き)	
夕	御飯 鶏肉のトマトソースがけ トマトソース 付)アスパラ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 さわらの七味焼き 付)春菊 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え 昆布佃煮	御飯 かつおじ れんこんのピリ辛炒め煮 青梗菜のごま醤油和え 香の物(しぼ揚げ)	御飯 赤魚の山椒焼き 付)オクラ むしごの煮物 しらなのおかか和え 香の物(さくら大根)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 付)ブロッコリー 冬瓜のかにかまど 香の物(きゅうり漬)漬 フルーツ缶(みかん)	御飯 めだいの梅肉焼き 付)ブロッコリー なすどら焼きの炒め物 カリフラワーの中巻マヨネーズ 昆布豆
日付	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	
期	御飯 彩りはんぺんの煮め煮 キャベツのごま風味和え みそ汁(しめじ・みつば)	食パン トマト りんごジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 精肉 フグソテーとベーコンの炒め物 みそ汁(冬瓜・うずまき)	黒糖ロール ケイパーソテー 卵揚げ みかんジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 だし巻卵 卵揚げ 小松菜のお浸し みそ汁(大根・わか)	御飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁(里芋・水菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 ハンバーグ ソース 付)甘煮人参・カリフラワー ジャーマンポテト いちごムース あさりスープ(青葱)	【独立食 茨城県】 けんちんそば 煮物の味噌金平煮 もちろし豆腐 フルーツゼリー	【リクエスト献立】 赤飯 つぶら盛り合わせ ゆかり漬 さつま芋のとろろ蒸し フルーツポンチ お吸い物(しめじ・かぶ菜)	御飯 八宝菜 焼ビーフン ザーサイやっこ 中華スープ(ほうれん草・長葱)	【外注食】 三巻弁 ふるふき大根 キャベツの甘酢漬 お吸い物(煮物・大根葉)	御飯 めだいの香味焼き 付)いんげん 冬瓜のくず和え かぼちゃのくるみ和え みそ汁(青葱・えのき)
おやつ	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ヤクルト)	【4Fおやつ】 おやつ(水餃子)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(どら焼き)	
夕	御飯 五目照り焼き 和風あん 冬瓜の土佐煮 蒲焼と白菜の柚子醤油和え あみえび佃煮	御飯 ぶりの塩焼焼き 付)オクラ もやしのオニオン炒め いんげんの香味和え 香の物(べったら漬)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)オクラ きざみ昆布の炒り煮 胡瓜の和風和え 漬漬(きゅうり)	御飯 かれない生姜煮 付)しらな・花入参 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ 香の物(しぼ揚げ)	御飯 鶏肉の煮田揚げ 付)もやし じゃこといんげんの炒め物 ブロッコリーサラダ かつおおろし フルーツ缶(キウイ)	御飯 あじの蒲焼 付)アスパラ なすの煮め煮 白菜の磯和え たいみそ
日付	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	
期	御飯 一口がんと煮物 白菜のわさび和え みそ汁(冬瓜・ねぎ)	食パン ケイパーとアスパラのソテー フルネーズ ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(玉葱・大根葉)	バターロール オムツ 付)ブロッコリー キャベツサラダ はちみつジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし 青菜のごま和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 松豆 さつま揚げといんげんの炒め みそ汁(里芋・わか)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)ブロッコリー なすの揚げ煮 もやしの和え物 コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 ほろのみそソース焼き 付)オクラ 胡瓜の甘辛炒め かぼちゃのいしご煮 青梗菜のからし和え 冬瓜汁(うずまき)	【冬至献立】 御飯 めだいのバター醤油焼き 付)玉葱 さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 みそ汁(若布・長葱)	御飯 だしの生姜煮 付)しらな かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ 香の物(しぼ揚げ)	【外注食】 【クリスマス献立】 ミートローフ ソース 付)アスパラ 付)アスパラ アスパラサラダ いちごプリン コンソメスープ(小松菜・コーン)	御飯 あじの和風ムニエル 付)オクラ ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し お吸い物(とろろ・貝割れ)
おやつ	おやつ(チームケーキ)	おやつ(ヤクルト)	【5Fおやつ】 おやつ(きみしぐれ)	おやつ(塩キャラメルケーキ)	おやつ(りんごソース)	
夕	御飯 さわらのさっぱり煮 付)昆布 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え あみえび佃煮	御飯 とんかつ ソース 付)キャベツ 大豆とむしごの煮物 野菜サラダ フルーツ缶(パイ)	御飯 和風照り焼き 付)大根おろし ハムと小松菜のソテー そら豆の薄焼き うめびしお	御飯 焼き肉 付)なす じゃが芋の煮め煮 胡瓜の鮫和え 高菜漬	御飯 赤魚の煮付け 付)舞茸 レバーと玉葱の炒め物 きゅうりのぬか漬 フルーツ缶(みかん)	御飯 まぐろの生姜醤油焼き 付)長ねぎ 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え 香の物(しぼ揚げ)
日付	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	
期	御飯 肉詰めいなり煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(白菜・おかつ)	食パン なすのミートソース煮 オニオンソテー いちごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・貝割れ)	豚骨煮ハン 豆腐ハンバーグ 付)ゆかり野菜 白菜サラダ メイルジャム フルーツ缶(パイ)	御飯 とりつくね 付)いんげん キャベツの香味和え みそ汁(玉葱・えのき)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 鶏肉の鹽田揚げ 付)大根おろし 青梗菜炒め じゃが芋のたらこマヨ和え みそ汁(かぶ・葱)	御飯 めだいの葱塩炒め 付)ほうれん草 きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(結揚げ・かぶ菜)	【漬物食】御飯 Aさわらのきこあんかけ Bカレーコロッケ 付)アスパラ れんこんきんぴら煮 キャベツと沢庵の和え物 みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 たらのマスタード焼き 付)甘酢漬 かぶの煮物 小松菜の梅じゃこ和え みそ汁(うずまき・玉葱)	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え いちごゼリー	
おやつ	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(羊かん)	おやつ(和のハンバーグ)	おやつ(りんごソース)	
夕	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風あん 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え 金山寺みそ	御飯 鶏肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の生姜煮 付)長葱 菜の花のベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬 金時豆	御飯 ポーケチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 さばの塩焼焼き 付)玉葱 ちくわとごぼうの甘辛煮 白菜のゆかり和え ゆずみそ	