








# 12月 献立表



	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 山菜の煮物 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 杓苧のバターソテー ポテサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 杓苧の梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 ブロッコリーピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 里芋サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 白菜の和え和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鱈の柚子味噌焼き 里芋の煮物 吸物 みかん缶 	ごはん コロッケ ブロッコリーのナムル 味噌汁 ヨーグルトゼリー	ごはん 赤魚の粕漬焼き 焼きビーフン 味噌汁 洋ナシ缶	かしわうどん おにぎり 小松菜白和え フルーツカクテル缶	食パン えびカツ スクランブルエッグ クラムチャウダー 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉の照り煮 みぞれ和え かき卵汁 バナナヨーグルト	ごはん 鯖の生姜煮 カワラゆかり和え 味噌汁 黄桃缶 	【郷土料理 愛媛県】 じゃこ天の炊き込みご飯 骨なしせんざんぎ 茄子の田楽 芋炊き風(汁) みかん 
夕食	ごはん 八宝菜 金平れんこん コールローサラダ 味噌汁	ごはん プルコギ風 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 吸物	ごはん 鶏肉の香草焼き 茄子味噌煮 大根サラダ 吸物	ごはん マスのごま味噌煮 カレー肉じゃが 胡瓜の酢の物 吸物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋昆布煮 もやしと胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん エビ団子蒸し がんもどき煮 インゲンごま和え 味噌汁	ごはん おでん レバーの生姜煮 青梗菜辛子味噌和え 吸物	麦ごはん タラの梅マヨ焼き 小松菜の卵とじ とろろ芋 吸物

	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
朝食	ごはん 味噌汁 オムツ 杓苧のなめ茸和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 じゃが芋のトマト煮 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鯛の梅煮 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 海苔入卵焼き 杓苧の梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 山菜の煮物 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 白菜とツナ煮 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	牛丼 浅漬け風 味噌汁 パイン缶 	ごはん 太刀魚の山椒焼き 大根と竹輪煮 吸物 みかん缶	ごはん 鶏肉の中華煮 野菜しゅうまい 味噌汁 洋ナシ缶	ラーメン おにぎり 茄子の甘酢炒め きなこプリン	カレーライス カワラ甘酢和え わかめスープ ヨーグルト 福神漬け	ごはん 赤魚の煮付け 湯豆腐(土鍋) 味噌汁 果物 	ごはん 肉野菜炒め じゃが芋の煮物 かき卵汁 フルーツカクテル 缶	ごはん 白身魚のフライ 五目豆 赤出汁 グレープゼリー
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ 昆布の煮物 シーフードマリネ 吸物	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 豆乳がんもの含め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の柚子味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 杓苧のポン酢和え 吸物	ごはん 肉じゃが ピーマンのたらこ炒め 卵豆腐 味噌汁	ごはん キノコ 高野豆腐含め煮 インゲンのピーナツ和え 吸物	ごはん 麻婆風春雨 クリームコロッケ ブロッコリーサラダ 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げ煮 酢の物 味噌汁	ごはん えび団子の煮物 竹輪煮物 南瓜サラダ 吸物

# 献立表

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 木の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 白菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 かフラワーゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き  小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 木のバターソー マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鶏肉の八幡巻き 里芋柚子味噌かけ 吸物 黄桃缶	ごはん マスのムニエル ポテトサラダ 味噌汁 みかん缶	親子丼  ブロッコリーナムル 豚汁 バナナヨーグルト	バターロール クリームシチュー 木のバターソー 春雨サラダ 手作りコーヒーゼリー	ごはん 豚のごまだれ炒め ひじき煮 味噌汁 フルーツカクテル缶	【クリスマス会】 きつねうどん おにぎり 	ごはん タラの中華蒸し さつま芋サラダ 味噌汁 パイ缶	オムライス ジャーマンポテト 具たくさんスープ いちごムース 
夕食	ごはん 太刀魚の漬け焼き 大根かにあん 木の磯和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かフラワーのカレーソー みぞれ和え 吸物	ごはん タラの黄金焼き 切干大根煮 ひじき白和え 吸物	ごはん 豚の角煮 さつま芋レモン煮 胡瓜のしらす和え 味噌汁	ごはん 鱈の西京焼き 野菜しゅうまい 里芋サラダ 吸物	【冬至メニュー】 ごはん 赤魚の粕漬焼き 南瓜の煮物 吸物 きんかん 	ごはん 鶏肉のカレー焼き 丸天の煮物 キャベツの甘酢あえ わかめスープ	ごはん 肉野菜炒め 切干大根煮 焼き茄子 味噌汁

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 青梗菜の辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き ブロッコリー青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鯛の梅煮 木の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆のケチャップ煮 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き 青梗菜ピナッツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	管理栄養士の 一言メッセージ♪ 《12月の旬の食材》 カレイ、タラ、 ホウレンソウ、大根、みかん  《栄養士の豆知識》 魚のすり身を揚げた愛媛県 の郷土料理のじゃこ天・ごぼう・人参を 入れて作ります。出汁を 使いませんが、じゃこ天から 旨味たっぷりのだしが出るので とても美味しく仕上がります。  
昼食	【クリスマスメニュー】 にぎり寿司 野菜の天ぷら 茶碗蒸し ロールケーキ 吸物 	ごはん マスの漬け焼き 茄子の煮物 味噌汁 みかん缶	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 木の磯和え 吸物 黄桃缶	【誕生日メニュー】 炊き込みごはん 鱈の柚子味噌焼き かフラワー甘酢和え 野菜と果物のゼリー 吸物 	ごはん ビーフシチュー スクランブルエッグ コールスローサラダ りんご	ごはん つくねの照り焼き もやしのごま酢和え 吸物 洋ナシ缶	ごはん 赤魚の漬け焼き 南瓜サラダ 味噌汁 みかん缶	
夕食	ごはん たら葱味噌焼き 春雨炒め 木のポン酢和え かき卵汁	ごはん 豚と野菜の煮物 クリームコロッケ インゲンごま和え 吸物	ごはん 鯖の塩焼き がんもどき煮 酢の物 味噌汁	ごはん 筑前煮  花五目卵巻き 小松菜白和え 味噌汁	ごはん おでん 茄子の甘酢炒め インゲンおかか和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 山菜の煮物 みぞれ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 木のポン酢和え 年越しそば椀	