



# 12月の献立表



	12月15日 (土)	12月16日 (日)	12月17日 (月)	12月18日 (火)	12月19日 (水)	12月20日 (木)	12月21日 (金)
朝食	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮 < 共通料理 > ☆煮物 (がんも)	< A > 五目雑炊 味噌汁 (ふ) < 共通料理 > ☆あんかけ豆腐	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮 < 共通料理 > ☆厚揚げの炒め物	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ < 共通料理 > ☆スクラブ ルエッグ	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (チゲンサイ) 梅びしお < 共通料理 > ☆ウインナーソテー	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ < 共通料理 > ☆卵の花	< A > ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉ねぎ) たいみそ < 共通料理 > ☆卵とじ (はんぺん)
昼食	・ご飯 (150g) 蒸し鶏ゆずあんかけ 切り干し大根の煮物 ・磯和え (菊菜) 清汁 (えのき) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) 鮭の南部焼き じゃが芋の煮っ転がし 和え物 (白菜) 味噌汁 (わかめ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) ほっけの味噌漬け焼き ブロッコリーの卵炒め トマトサラダ けんちん汁 ミックス缶	・ご飯 (150g) 鰹のトマトソースかけ ソテー (ほうれん草) さつま芋とリンゴのサラダ コンソメスープ (しめじ) 缶果物 (パイナップル)	・ご飯 (150g) ビーフシチュー キノコの炒めもの グリーンサラダ ヨーグルト	・ご飯 (150g) 酢豚 炒め物 (ほうれん草) 人参サラダ 中華スープ (いぬじ) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) 豚トマト煮 インゲン醤油ソテー 和風サラダ (大根) 味噌汁 (わかめ) 果物 (オレンジ)
夕食	・ご飯 (150g) 太刀魚の香味焼き 人参のキビラ コルスローサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鶏肉の磯部揚げ キビラれんこん お浸し (ほうれん草) 味噌汁 (麩) 漬物 (しば漬)	・ご飯 ポークビーンズ アスパラの炒め物 ・さっぱり和え (もやし) コンソメスープ (玉葱) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) 鶏肉照り焼き ・ふろふき大根 なすとトマトのサラダ 味噌汁 (えび団子) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・ゆず焼き (鯖) 含め煮 (なす) 酢味噌和え (菊菜) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) 鱈の梅煮 ・炒め物 (厚揚げ) ブロッコリーとカニ 清汁 (豆腐) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) ・揚げカレイおろし ポークソテー ・きんぴら (じゃが芋) 白和え 味噌汁 (麩) 漬物 (ハリハリ漬)
3時	○鯛焼きカスタード ☆オレンジゼリー	栗饅頭 プリン	ドーナッツ 抹茶ババロア	エクレア チョコババロア	黒糖饅頭 イチゴゼリー	抹茶ワッフル マロンババロア	マドレーヌ コーヒーゼリー

🌿 ミント・アロエ

ホットケーキ

🌿 バジル

誕生日ケーキ



🌿 サフラン・タイム

クリスマスマフィン

🌿 ミツバ

手作りケーキ

🌿 ラベンダー・オリーブ

手作りケーキ





# 12月の献立表



	12月22日 (土)	12月23日 (日)	12月24日 (月)	12月25日 (火)	12月26日 (水)	12月27日 (木)	12月28日 (金)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) のり佃 <共通料理> ☆だし巻卵	<A> ホタテ雑炊 味噌汁 (ふい) <共通料理> ☆チリコンカーン	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) ・ふりかけ <共通料理> ☆オムレツ	Merry Christmas! ・ご飯 (150g) 味噌汁 (なす) ビーフふりかけ <共通料理> ☆厚揚げの煮物	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉ねぎ) のり佃 <共通料理> ☆炒り豆腐	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) たいみそ <共通料理> ☆煮奴	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) のり佃 <共通料理> ☆ハムエッグ
昼食	・ご飯 (150g) 秋刀魚の味噌煮 南瓜の煮物 和え物 (菊菜) 清汁 (ふい) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) 鶏肉のもろみ焼き じゃが芋と玉葱のソテー サラダ (キャベツ) 味噌汁 (玉葱) 缶果物 (パイナップル)	・ご飯 (150g) ・白身魚のハーブパン粉 グリーンパスタ 人参サラダ ミネストローネ 缶果物 (白桃缶)	ピラフ ローストチキン ・アボカドサラダ ・サーモンマリネ コーンスープ Xmasデザート	・ご飯 (150g) ・牛肉の卵とじ あげと小松菜の煮物 茄子の生姜和え 味噌汁 (えのき) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) ・鯖山椒煮 付合 煮物 (厚揚げ) 白菜の和え物 清汁 (とろろ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) エーリチー 油淋鶏 ・キャベツの中華炒め 春雨のサラダ 中華スープ (わかめ) ヨーグルト
夕食	・ご飯 (150g) ・松風焼 ほうれんそうの煮物 なます 味噌汁 (里芋) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・サケのマスタード焼き ソテー (チンゲン菜) ごぼうサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) 豚と舞茸の炒め物 インゲンの煮物 和え物 (カワラワ) 味噌汁 (ふい) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) チリ蒸し (鱈) ・ゴボウの卵とじ カツオ和え (おくら) ・赤だし (なめこ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) かれいの梅煮 ひじきの煮物 ・レモン和え (白菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) ・チンジャオロース 小松菜の煮びたし 中華サラダ (玉ねぎ) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 ミツバ バジル 醤油鍋 サンマの塩焼き 炒め煮 (竹輪・レンコン) かつおのゴマ和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬)
3時	マイケーキ 抹茶ゼリー	お菓子盛り合わせ ※ヨーグルトババロア	Xmasケーキ ※イチゴババロア	チョコバウムクーヘン ※チョコババロア	〇鯛焼き あんこ ※ピーチゼリー	パンケーキメープル ※イチゴムース	カスタードケーキ ※黒糖ムース

🌿 シナモン・セージ

手作りパン

🌿 ミント・アロエ

手作りケーキ



# 12月の献立表



	12月29日 (土)	12月30日 (日)	12月31日 (月)	
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ <共通料理> ☆スクランブルエッグ	<A> しらす雑炊 味噌汁 (ふ) <共通料理> ☆卯の花	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお  <共通料理> ☆ウインナーソーテー	
昼食	・ご飯 (150g) さわらの照焼き じゃが芋そぼろ煮 チンゲン菜のきのこ和え ・赤だし (ふ) 缶果物 (パイナップル)	・ご飯 (150g) ・すき焼き ・煮物 (長芋) 貝割れサラダ (大根) 味噌汁 (なす) ・りんごゼリー	・ご飯 (150g) ・豚のバター醤油炒め ☆炒り豆腐 錦糸和え (チンゲン菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬)	
夕食	・ご飯 (150g) 筑前煮 ☆煮奴 ぬた和え (菊菜) 味噌汁 (油揚げ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鮭のレモン醤油蒸し 煮物 (大豆・ひじき) ほうれん草のお浸し 味噌汁 (麩) 漬物 (ハリハリ漬)	年越そば (えび天) 小松菜 の煮物 ・ひじきサラダ 缶果物 (みかん缶) 	
3時	ミニマフィン ※マスカットゼリー	紫芋饅頭 ※抹茶ゼリー	一口カステラ ☆パインムース	

