



今週のメニュー

令和元年 12月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|------|----|---|--|----|
| 12/2 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏と大根の煮物 ・春菊のお浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・海鮮ちゃんぽん ・揚げシューマイ ・チャーハン ・みかんゼリー | |
| 12/3 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> ・スクランブルエッグ ・白菜と油揚げの煮浸し ・水菜の塩昆布和え ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げと牛肉の炒め物 ・南瓜のいとこ煮 ・もやしとひじきのサラダ ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/4 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・ハムカツサンド ・ちくわのチーズ焼き ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕漬焼き ・梅れんこん金平 ・ほうれん草のごま和え ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/5 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の玉子とじ ・長いもとひき肉の炒め物 ・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・ささみチーズフライ ・ごぼうの甘辛煮 ・かまぼことアボカドのサラダ ・野菜スープ ・ごはん | |
| 12/6 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> ☆味噌鮭丼 ・里芋の煮物 ・すまし汁 ・フルーツ  | <ul style="list-style-type: none"> ・豚とキャベツのごま塩鍋 ・こんにやくステーキ ・タコの酢の物 ・ごはん | |

今週のメニュー

令和元年 12月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|-------|----|---|---|---|
| 12/9 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンエッグ ・さつま揚げと里芋の煮物 ・人参のドレッシング和え ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・豚のマヨパン粉焼き ・のり塩ポテト ・春雨サラダ ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/10 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> ・カウどん ・鶏天 ・水菜のじゃこサラダ ・かぶの梅肉和え | <ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・ししゃもの唐揚げ ・小松菜のおかか和え ・わかめごはん |  |
| 12/11 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚と大豆のカレー煮 ・もやしと玉子の炒め物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ☆ジャンバラヤ ・白菜とハムのクリーム煮 ・グリーンサラダ ・玉子スープ | |
| 12/12 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・鱈の開き ・れんこんの炒り煮 ・ほうれん草とカニカマの和え物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 ・長いもの磯部焼き ・キムチ ・中華スープ ・ごはん | |
| 12/13 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> ・きのこことハムのキッシュ ・ブロッコリーサラダ ・豆乳スープ ・ロールパン ・フルーツヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・鱈のホイル焼き ・たぬき温奴 ・ニラの辛子和え ・味噌汁 ・ごはん | |

今週のメニュー

令和元年 12月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|-------|----|----------------|----------------|----|
| 12/16 | 月 | ・豚の南蛮炒め | ・カツオフライ | |
| | | ・がんもの煮物 | ・茶碗蒸し | |
| | | ・白菜の浅漬け | ・春菊のなめたけ和え | |
| | | ・味噌汁 | ・味噌汁 | |
| | | ・ごはん | ・ごはん | |
| 12/17 | 火 | ・明太マヨトースト | ・カルビクッパ | |
| | | ・ポイルソーセージ | ・チヂミ | |
| | | ・ごぼうサラダ | ・ザーサイ | |
| | | ・かぶと鶏のスープ | ・わかめスープ | |
| | | ・フルーツ | | |
| 12/18 | 水 | ・ほっけのみりん干し | ・ポークチャップ | |
| | | ・カリフラワーのしょうゆ炒め | ・南瓜の素揚げ | |
| | | ・水菜ともやしの和え物 | ・れんこんのサラダ | |
| | | ・味噌汁 | ・コンソメスープ | |
| | | ・ごはん | ・ごはん | |
| 12/19 | 木 | ・豚としめじのつけ汁そば | ・かきと青菜の炒め物 | |
| | | ・大根のゆかり和え | ・ブロッコリーのカニカマあん | |
| | | ・野沢菜と桜えびのおにぎり | ・里芋サラダ | |
| | | ・ヨーグルト | ・味噌汁 | |
| | | | ・ごはん | |
| 12/20 | 金 | ・豆腐の肉みそかけ | ・鶏の塩麴焼き | |
| | | ・人参と玉子の炒め物 | ・こんにゃくの土佐煮 | |
| | | ・漬物 | ・ほうれん草のピーナッツ和え | |
| | | ・すまし汁 | ・味噌汁 | |
| | | ・ごはん | ・ごはん | |



今週のメニュー

令和元年 12月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|-------|----|--|---|---|
| 12/23 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏出汁にゆうめん ・里芋とつみれの煮物 ・豆苗とカニカマの和え物 ・混ぜごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・天津飯 ・春巻き ・きのこのナムル ・中華スープ | |
| 12/24 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚のバターしょうゆ焼き ・切昆布の煮物 ・和風ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の味噌煮 ・白菜のおかか炒め ・ブロッコリーのわさびマヨ和え ・すまし汁 ・ごはん | |
| 12/25 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・ちくわ入り炒り玉子 ・れんこんとベーコンの炒め煮 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のママレード焼き ・ミモザサラダ ・コンソメスープ ・洋風炊き込みごはん ・フルーツポンチ |  |
| 12/26 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・ツナサンド ・マカロニのトマト煮 ・ホットサラダ ・コーンスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・豚の唐揚げゆずこしょう風味 ・巾着煮 ・しらすおろし ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/27 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> ・納豆オムレツ ・もやしのソテー ・ごぼうの和風ピクルス ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・シーフードカレー ・オニオンリングフライ ・グリーンサラダ ・ヨーグルト | |

今週のメニュー

令和元年12月～令和2年1月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|-------|----|---|---|----|
| 12/30 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・蒸し鶏サラダ ・ミネストローネ ・ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・豚と玉ねぎのポン酢炒め ・南瓜の煮物 ・白菜サラダ ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/31 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の生姜焼き ・もやしと水菜の和え物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・年越しそば ・エビの天ぷら ・ほうれん草の磯和え ・サラダ巻き | |
| 1/1 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・お雑煮 ・鰯の照り焼き(ミニ) ・煮しめ ・酢れんこん ・栗きんとん  | <ul style="list-style-type: none"> ・ローストポーク ・じゃがバター ・コンビサラダ ・オニオンスープ ・ごはん | |
| 1/2 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・五目玉子焼き ・黒豆 ・かぶの浅漬け ・すまし汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・いわしのピリ辛煮 ・高野豆腐のカリッと焼き ・しらたきの真砂和え ・味噌汁 ・ごはん | |
| 1/3 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> ・いかと豆苗の炒め物 ・厚揚げの煮物 ・小松菜とちくわの和え物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のみぞれ鍋 ・カリフラワーの酢味噌和え ・ごはん ・りんごのコンポート | |