

# 今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/7	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭のマヨネーズ焼き</li> <li>・ 五目大豆煮</li> <li>・ きゅうりの酢の物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉のネギ味噌焼き</li> <li>・ じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>・ セロリの塩炒め</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	
12/8	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 和風オムレツ</li> <li>・ ほうれん草と桜えびのお浸し</li> <li>・ きゅうりの梅味噌和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チーズカツレツ</li> <li>・ カリフラワーのカレー炒め</li> <li>・ 南瓜サラダ</li> <li>・ 海老ポトフ</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	
12/9	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 照り焼きチキンサンド</li> <li>・ ちくわのチーズ焼き</li> <li>・ レタスサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鰯の西京焼き</li> <li>・ 白身魚と豆腐のふんわり揚げ</li> <li>・ 長芋の酢の物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ 帆立の炊き込みご飯</li> </ul>	
12/10	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 味噌煮込みうどん</li> <li>・ 豚肉と舞茸の炒め物</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 蒸し豚と野菜のごまだれ</li> <li>・ 蓮根の黒酢炒め</li> <li>・ 青梗菜の磯和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
12/11	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚丼</li> <li>・ キャベツの酒蒸し</li> <li>・ かぶのカニ風味あんかけ</li> <li>・ すまし汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏唐揚げの甘酢がらめ</li> <li>・ 茄子の中華煮びたし</li> <li>・ 春雨スープ</li> <li>・ ザーサイチャーハン</li> <li>・ マンゴープリン</li> </ul> 	

# 今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/14	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の旨ダレ炒め</li> <li>・カニカマとわかめの和え物</li> <li>・温野菜とチーズのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラのレモンペッパー焼き</li> <li>・青のりバターポテト</li> <li>・ロールキャベツ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> 	
12/15	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かき揚げそば</li> <li>・さつま揚げと里芋の煮物</li> <li>・かぶのおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おでん</li> <li>・ししゃもの唐揚げ</li> <li>・アスパラのピーナッツ和え</li> <li>・わかめごはん</li> </ul> 	
12/16	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉詰めいなり煮</li> <li>・もやしの玉子炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のにんにく醤油炒め</li> <li>・ひじきコロケ</li> <li>・大根きんぴら</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/17	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の塩焼き</li> <li>・蓮根の挟み揚げ</li> <li>・インゲンの生姜炒め</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・エリンギとあさりのソテー</li> <li>・パプリカのマリネ</li> <li>・パンプキンスープ</li> </ul>	
12/18	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトと生ハムのキッシュ</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・豆乳スープ</li> <li>・ロールパン</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・山賊揚げ</li> <li>・茄子とピーマンの山椒炒め</li> <li>・ニラの辛子和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/21	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚のハニーマスタードソース</li> <li>じゃが芋のガレット</li> <li>豆の豆乳ドレッシングサラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブリの幽庵焼き</li> <li>冬至南瓜</li> <li>かぶの胡麻和え</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	
12/22	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>マヨエッグトースト</li> <li>スパムソテー</li> <li>豆苗サラダ</li> <li>ひき肉スープ</li> <li>フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードフライ</li> <li>白菜とベーコンの酒蒸し</li> <li>卵の花</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul> 	
12/23	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のさっぱり炒め</li> <li>ちくわの玉子とじ</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルボナーラ</li> <li>チキンナゲット</li> <li>タラモサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	
12/24	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>山菜うどん</li> <li>さつまいも金平</li> <li>小松菜とじゃこのお浸し</li> <li>おかかチーズおにぎり</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>キムチチヂミ</li> <li>☆チャプチェ</li> <li>わかめスープ</li> </ul> 	
12/25	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの肉みそあん</li> <li>ぜんまいの炒め煮</li> <li>ささみの柚子胡椒和え</li> <li>すまし汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ローストチキン</li> <li>カクテルサラダ</li> <li>ポトフ</li> <li>海老ドリア</li> <li>クリスマスケーキ</li> </ul>  	

# 今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/28	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の利休焼き</li> <li>・ 蓮根の青のり炒め</li> <li>・ 水菜のサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 味噌カツ</li> <li>・ えのきと白滝の七味炒め</li> <li>・ ガリときゅうりの和え物</li> <li>・ 赤だし</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	
12/29	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミックスベジスクランブル</li> <li>・ ブロッコリーとウインナーのソテー</li> <li>・ ピクルス</li> <li>・ 枝豆のポタージュ</li> <li>・ ロールパン</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たらの中華蒸し</li> <li>・ にんにくの芽とレバーの甜麺醤炒め</li> <li>・ 大根の中華甘酢和え</li> <li>・ 中華風コーンスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	
12/30	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉と長芋の塩麴炒め</li> <li>・ がんもどきとこんにゃくの煮物</li> <li>・ カリフラワーの梅おかか和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 豆乳グリーンカレー</li> <li>・ チーズコロッケ</li> <li>・ ほうれん草のガーリックソテー</li> <li>・ フルーツポンチ</li> </ul>	
12/31	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イカと里芋の煮物</li> <li>・ 青菜と豆腐の炒め物</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年越しそば</li> <li>・ ちくわのから揚げ</li> <li>・ 小松菜のなめ茸和え</li> <li>・ 炊き込みご飯</li> </ul> 	
1/1	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お雑煮</li> <li>・ ブリの塩焼き</li> <li>・ 煮しめ</li> <li>・ 栗きんとん</li> <li>・ 紅白なます</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 松風焼き</li> <li>・ 海老と野菜の炒め物</li> <li>・ 春菊の白和え</li> <li>・ 手毬麴のすまし汁</li> <li>・ 赤飯</li> </ul> 	