

今週のメニュー

令和3年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
12/6	月	・オムレツ トマトソース ・きのこソテー ・ツナサラダ ・味噌汁 ・ごはん	・鶏肉のねぎ味噌焼き ・さつま芋のはちみつ煮 ・春菊のごま和え ・すまし汁 ・ごはん	
12/7	火	・さばの塩焼き ・白菜と人参の煮浸し ・長芋のおかかポン酢 ・味噌汁 ・ごはん	※サンマーマン ・春巻き ・チャーハン ・フルーツ	※横浜名物。しょうゆベースのスープ。肉、もやし、白菜などの炒めた具をのせ、あんをかけたラーメン。
12/8	水	・ケイジャンチキンサンド ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	・ブリ大根 ・油揚げの納豆チーズ包み焼き ・水菜とえのきの和え物 ・味噌汁 ・ごはん	
12/9	木	・厚揚げとピーマンのそぼろ炒め ・里芋の煮っころがし ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん	・ポークチャップ ・れんこんの黒こしょう炒め ・海藻サラダ ・パンプキンスープ ・ごはん	
12/10	金	☆とん平焼き ・小松菜のお浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・アジフライ ・温奴 梅ダレ ・ごぼうサラダ ・味噌汁 ・ごはん	

今週のメニュー

令和3年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/13	月	・ がんもの煮物 ・ 紅生姜入り玉子焼き ・ キャベツのなめたけ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 鮭のオーロラソース焼き ・ じゃがいもとウインナーのトマト煮 ・ フルーツサラダ ・ 豆乳スープ ・ ごはん	
12/14	火	・ 焼きビーフン ・ カリフラワーの酢味噌和え ・ わかめスープ ・ おにぎり ・ ヨーグルト 	・ 鶏手羽元のすっぱ煮 ・ 野菜炒め ・ もやしのラー油和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	
12/15	水	・ 鰯の蒲焼き ・ 南瓜の甘煮 ・ 豆腐サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	※ハリハリ鍋 ・ きゅうりとちくわのわさび和え ・ めうどん ・ 焼きりんご	※水菜と鯨肉の鍋。現在では豚肉を代用することが多い。
12/16	木	・ 鶏肉とかぶのポン酢炒め ・ ほうれん草のドレッシング和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 揚げタラ 豆板醤ソース ・ 白菜とハムの中華クリーム煮 ・ ぜんまいナムル ・ 中華スープ ・ ごはん	
12/17	金	・ ひじきトースト ・ はんぺんベーコンフライ ・ 玉子サラダ ・ コンソメスープ	・ きのこハンバーグ ・ 大根のピリ辛和え ・ ブロッコリーのゆずしょうゆ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	

今週のメニュー

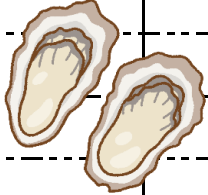
令和3年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/20	月	・ ツナサンド	・ パイコー飯	
		・ ほうれん草と玉子のソテー	・ れんこんもち	
		・ レタスサラダ	・ ザーサイ和え	
		・ コンソメスープ	・ 中華スープ	
12/21	火	・ 鶏じゃが煮	・ カツオのペッパーソテー	
		・ 水菜のカニカマ和え	・ ごぼうの煮物	
		・ 漬物	・ かぶとハムのマスタードサラダ	
		・ 味噌汁	・ かきたま汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
12/22	水	・ 豚肉とキャベツの塩昆布炒め	☆青森バラ焼き	
		・ 温野菜サラダ	・ 小松菜としめじの煮浸し	
		・ 焼のり	・ さつま芋サラダ	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
12/23	木	・ スクランブルエッグ	・ カレイの煮付け	
		・ 南瓜のマヨチーズ焼き	・ 五目炒め	
		・ 豆サラダ	・ 切干大根の酢の物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
12/24	金	・ カレー南蛮うどん	・ ローストバジルチキン	
		・ 白菜の浅漬け	・ グリーンサラダ	
		・ 納豆巻き	・ クリームシチュー	
		・ ヨーグルト	・ ピラフ	
			・ ミニケーキ	



今週のメニュー

令和3年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/27	月	・ミートボール ・春雨炒め ・れんこんとちくわの和え物 ・味噌汁 ・ごはん	・かきの土手鍋 ・かぶのゆかり和え ・メごはん ・フルーツ 	
12/28	火	☆ライス入りコーンチャウダー ・玉子と青菜のソテー ・ハムサラダ ・ロールパン	・チンジャオロースー ・キムチチヂミ ・中華クラゲの和え物 ・中華スープ ・ごはん	
12/29	水	・ししゃものバターしょうゆ焼き ・高野豆腐のそぼろ煮 ・春菊の辛子和え ・味噌汁 ・ごはん	・豚バラと根菜のオープン焼き ・水菜とソーセージのソテー ・アボカドサラダ ・コンソメスープ ・ごはん	
12/30	木	・納豆チャーハン ・カリフラワーの明太マヨ焼き ・豆苗ともやしの和え物 ・味噌汁 ・ごはん	・鶏の治部煮 ・イカとブロッコリーの炒め物 ・大根とのりの和え物 ・味噌汁 ・ごはん	
12/31	金	・ベーコンエッグ ・ピーマンのじゃこ炒め ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん	・海老天そば ・雷こんにゃく ・ほうれん草の白和え ・五目ごはん 	