

今週のメニュー

令和4年 12月分

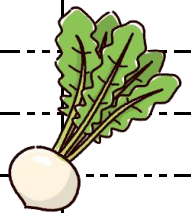
| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|------|----|---|---|----|
| 12/5 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> ・焼きししゃも ・小松菜の煮浸し ・ちくわきゅうり ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・和風きのこハンバーグ ・かぶとさつま揚げの煮物 ・南瓜サラダ ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/6 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・蒸し鶏のサラダ ・豆乳スープ ・フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ・さばの味噌煮 ・じゃがピラ ・ほうれん草のなめたけ和え ・すまし汁 ・ごはん | |
| 12/7 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の玉子とじ ・しらたきのたらこ炒め ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のチーズパン粉焼き ・きのこベーコンのソテー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・ごはん | |
| 12/8 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚のわさびマヨ焼き ・里芋の煮物 ・もやしとカニカマの和え物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・海鮮中華丼 ・春巻 ・中華クラゲの和え物 ・中華スープ | |
| 12/9 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> ・かきあげそば ・厚焼き玉子 ・白菜のおかか和え ・おにぎり | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉梅しそ巻きフライ ・さつま芋とれんこんの甘辛煮 ・ニラのお浸し ・味噌汁 ・ごはん | |



今週のメニュー

令和4年 12月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|-------|----|--------------|------------------|----|
| 12/12 | 月 | ・鶏のしょうゆ麹焼き | ・タラのきのこクリームソース | |
| | | ・水菜とハムの炒め物 | ・オニオンリングフライ | |
| | | ・里芋のごま和え | ・白菜のサラダ | |
| | | ・味噌汁 | ・根菜のスープ | |
| | | ・ごはん | ・ごはん | |
| 12/13 | 火 | ・オム焼きそば | ・豚のガーリックソテー | |
| | | ・ごぼうサラダ | ・切干大根の煮物 | |
| | | ・わかめスープ | ・小松菜のポン酢和え | |
| | | ・ふりかけごはん | ・味噌汁 | |
| | | | ・ごはん | |
| 12/14 | 水 | ・肉じゃが | ・鶏手羽元のカレー鍋 | |
| | | ・ほうれん草の辛子和え | ・長芋とわかめの和え物 | |
| | | ・漬物 | ・×ごはん | |
| | | ・味噌汁 | ・フルーツ | |
| | | ・ごはん | | |
| 12/15 | 木 | ・ハムサンド | ・ブリと豆腐の揚げ出し | |
| | | ・スクランブルエッグ | ☆かぶの生姜焼き | |
| | | ・ピクルス | ・もやしとニラの和え物 | |
| | | ・コンソメスープ | ・味噌汁 | |
| | | ・ヨーグルト | ・ごはん | |
| 12/16 | 金 | ・ツナとキャベツのソテー | ・牛肉とれんこんのオイスター炒め | |
| | | ・南瓜と肉団子の煮物 | ・ネギチャーシュー | |
| | | ・佃煮 | ・きゅうりとメンマの和え物 | |
| | | ・味噌汁 | ・中華スープ | |
| | | ・ごはん | ・ごはん | |



今週のメニュー

令和4年 12月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|-------|----|---|---|---|
| 12/19 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のトマト煮 ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・ロールパン ・ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のホイル焼き ・きくらげと玉子の炒め物 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/20 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草のウィンナーソテー ・玉子サラダ ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・酢豚 ・ザーサイともやしの和え物 ・中華スープ ・ごはん ・杏仁豆腐 | |
| 12/21 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・ほっけのみりん漬け焼き ・ごぼうの煮物 ・なめたけおろし ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と大根の煮物 ・☆れんこんの磯辺焼き ・春雨マヨサラダ ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/22 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・大根葉のじゃこ炒め ・混ぜごはん ・フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ・カジキとキャベツの味噌炒め ・さつま芋の甘煮 ・小松菜とえのきの和え物 ・すまし汁 ・ごはん | |
| 12/23 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> ・巣ごもり玉子 ・ハムソテー ・かぶのごま油和え ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・ローストチキン ・白菜のクリームシチュー ・芋フライ ・レタスサラダ ・ピラフ |  |

今週のメニュー

令和4年 12月分

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 | 備考 |
|-------|----|---|---|---|
| 12/26 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚もやし ・納豆和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・坦々鍋 ☆南瓜とチーズの春巻き ・カクテキ ・めうどん | |
| 12/27 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> ・肉野菜炒め ・こんにゃく味噌田楽 ・焼のり ・すまし汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの蒲焼き ・五目煮 ・タコの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/28 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・ツナサラダ ・ポトフ ・ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のバタポン炒め ・小松菜と厚揚げの煮物 ・ひじきの和え物 ・味噌汁 ・ごはん | |
| 12/29 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・サバの干物 ・きんぴられんこん ・ほうれん草のしらす和え ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドポーク ・セロリの黒こしょう炒め ・かぶのマスタードサラダ ・コンソメスープ ・ごはん | |
| 12/30 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> ・スパニッシュオムレツ ・茹でキャベツのサラダ ・とろろ ・味噌汁 ・ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・年越しそば ・えび天 ・ささみときゅうりの梅和え ・五目いなり寿司 |  |