

# 今週のメニュー

令和5年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/4	月	・サバの塩焼き	・豚バラ白菜鍋	
		・豆苗とベーコンのソテー	・さつまいもの塩バター焼き	
		・もやしの和え物	・冷奴	
		・味噌汁	・メうどん	
		・ごはん		
12/5	火	・厚揚げのそぼろ煮	・カジキのステーキ にんにく醤油ソース	
		・かぶとツナの和え物	・切り昆布の煮物	
		・焼のり	・水菜のサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
12/6	水	・焼きそばパン	・チキン南蛮	
		・玉子サラダ	・大根とさつまあげの煮物	
		・中華スープ	・春菊のピーナッツ和え	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
12/7	木	・ウィンナーソテー	・ブルコギ丼	
		・ブロッコリーのミルク煮	☆まいたけとハムのミニ春巻	
		・長芋の塩昆布和え	・ゼンマイのナムル	
		・味噌汁	・わかめスープ	
		・ごはん		
12/8	金	・おにぎり(梅・高菜)	・イワシの生姜煮	
		・ミニオムレツ	・ピーマンの挽肉炒め	
		・漬物	・りんごとキャベツのサラダ	
		・豚汁	・味噌汁	
		・フルーツ	・ごはん	



# 今週のメニュー

令和5年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玉子サンド</li> <li>・ 水菜とハムのサラダ</li> <li>・ ミネストローネ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アジバーグ</li> <li>・ さつまいものレモン煮</li> <li>・ ごぼうサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
12/12	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚とキャベツのソース炒め</li> <li>・ ほうれん草のしらす和え</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の甘酢炒め</li> <li>・ 南瓜コロッケ</li> <li>・ ニラのお浸し</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
12/13	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玉子丼</li> <li>・ ☆焼き豆腐のチーズポン酢</li> <li>・ かぶの青しそ和え</li> <li>・ 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭のムニエル クリームソース</li> <li>・ ジャーマンポテト</li> <li>・ コーンサラダ</li> <li>・ オニオンスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
12/14	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たぬきうどん</li> <li>・ エビ入りかき揚げ</li> <li>・ 小松菜のごま和え</li> <li>・ 混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ トンカツ</li> <li>・ チンゲン菜の旨煮</li> <li>・ しらたきの真砂和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
12/15	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白身魚の味噌マヨ焼き</li> <li>・ 里芋の煮物</li> <li>・ 佃煮</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ドライカレー</li> <li>・ 手羽先の甘辛焼き</li> <li>・ シーザーサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/18	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏だしにゆうめん</li> <li>・かまぼこのチーズはさみ焼き</li> <li>・長芋の梅肉和え</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラの唐揚げ</li> <li>・れんこんと鶏肉の炒め物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/19	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムエッグ</li> <li>・ごぼうとちくわの炒め煮</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※おでん</li> <li>・白菜のごまマヨ和え</li> <li>・砂肝ポン酢</li> <li>・茶飯</li> </ul> 	※大根、こんにゃく、巾着、ちくわ、牛すじ、さつまあげなど
12/20	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの西京焼き</li> <li>・鶏もやしの塩だれ</li> <li>・豆苗のおかか和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・水ギョーザ</li> <li>・ザーサイ和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/21	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウィンナーと根菜のスープ</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・しらすマヨトースト</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブリの照り焼き</li> <li>・南瓜のいとこ煮</li> <li>・大根と水菜の磯和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/22	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉子と小松菜の炒め物</li> <li>・かぶの煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/25	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナオムレツ</li> <li>・きのこソテー</li> <li>・人参のフレンチサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ローストチキン</li> <li>・ポテトグラタン</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・バターライス</li> </ul> 	
12/26	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・チンゲン菜としらたきの和え物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまの塩こうじ漬け焼き</li> <li>・南瓜と豚肉の煮物</li> <li>・タコとわかめの酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/27	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロケパン</li> <li>・ウィンナーとほうれん草のソテー</li> <li>・白菜のサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りシューマイ</li> <li>・春雨炒め</li> <li>・ザーサイとささみの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/28	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆のしらす和え</li> <li>・紅生姜入り玉子焼き</li> <li>・キャベツのお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の衣揚げ 和風あんかけ</li> <li>・かぶと油揚げの煮物</li> <li>・小松菜のなめたけ和え</li> <li>・さつま汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/29	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビ天そば</li> <li>・ちくわのマヨ焼き</li> <li>・もやしときゅうりのごま酢和え</li> <li>・おにぎり</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・ごぼうチップス</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	