

今週のメニュー

令和6年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考	
12/2	月	・ ハムエッグ	・ 五目あんかけラーメン		
		・ ブロッコリーソテー	・ シューマイ		
		・ ささみと大根の和え物	・ ミニチャーハン		
		・ 味噌汁	・ ゼリー		
		・ ごはん			
12/3	火	・ 鶏とキャベツの炒め物	・ 白身魚のマヨネーズ焼き		
		・ じゃがいもの煮物	・ 春雨炒め		
		・ 漬物	・ きのこのマリネ		
		・ 味噌汁	・ 味噌汁		
		・ ごはん	・ ごはん		
12/4	水	・ ツナサンド	・ 油淋鶏		
		・ 青菜とコーンのソテー	・ 白菜の旨煮		
		・ かぶのサラダ	・ 中華クラゲの和え物		
		・ コンソメスープ	・ 中華スープ		
		・ ヨーグルト	・ ごはん		
12/5	木	・ 厚揚げのそぼろ煮	・ サバのごまだれ煮		
		・ きゅうりとわかめの酢の物	・ さつまいもの天ぷら		
		・ 佃煮	・ もやしの昆布和え		
		・ 味噌汁	・ 味噌汁		
		・ ごはん	・ ごはん		
12/6	金	・ 鮭の西京焼き	・ 豆とひき肉のカレー		
		・ 豆苗の玉子炒め	・ エビカツ		
		・ れんこんのゆかり和え	・ 水菜サラダ		
		・ すまし汁	・ フルーツ		
		・ ごはん			

今週のメニュー

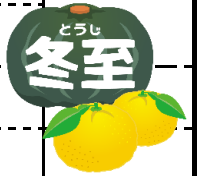
令和6年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/9	月	・ライスチャウダー	・アジの生姜煮	
		・ハムサラダ	☆はんぺんとひじきの揚げボール	
		・ピクルス	・かぶの浅漬け	
		・ロールパン	・さつま汁	
		・フルーツ	・ごはん	
12/10	火	・鶏と里芋の味噌煮	・ポークソテー トマトソース	
		・ちくわのマヨ炒め	・ピーマンとベーコンのソテー	
		・もやしのピリ辛和え	・コールスローサラダ	
		・すまし汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
12/11	水	・スクランブルエッグ	・カジキのきのこのこのピリ辛炒め	
		・ブロッコリーのチーズ焼き	・こんにゃくと大豆の煮物	
		・人参サラダ	・ほうれん草のごま和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
12/12	木	・わかめそば	・BBQチキン	
		・イカ天	・大根の煮物	
		・白菜ときゅうりの和え物	・長芋の和え物	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
12/13	金	・ほっけ焼き	・ハヤシライス	
		・きんぴらごぼう	・じゃがいものミルクグラタン	
		・漬物	・シーザーサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和6年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/16	月	・お麩の玉子とじ	・ルーロー飯	
		・もやしとハムの炒め物	・温奴	
		・焼のり	・ナムル	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん		
12/17	火	・照焼きサンド	・サーモンフライ	
		・トマトマカロニスープ	・ミニおでん	
		・レタスサラダ	・ごぼうサラダ	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
12/18	水	・豚となすの炒め物	・鶏つくね鍋	
		・玉子焼き	・メンマの和え物	
		・漬物	・大学芋	
		・味噌汁	・×ごはん	
		・ごはん		
12/19	木	・赤魚の粕漬け焼き	・牛肉とじゃが芋のカレー炒め	※2024年10月21日(土)は冬至
		・れんこんとひき肉の炒め煮	※南瓜のいとこ煮	
		・豆苗とカニカマの和え物	・青菜のゆずしょうゆ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
12/20	金	・豚と白菜の春雨スープ	・シーフードピラフ クリームソース	
		・厚揚げの生姜焼き	・きのこソテー	
		・キャベツの浅漬け	・海藻サラダ	
		・おにぎり(鮭・昆布)	・コンソメスープ	





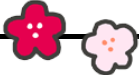
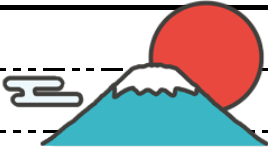
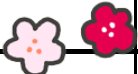
今週のメニュー

令和6年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考	
12/23	月	・かきあげうどん	・カキフライ		
		・茹で玉子	・高野豆腐とザーサイの炒め物		
		・長芋のバターしょうゆ焼き	・白菜のポン酢和え		
		・混ぜごはん	・味噌汁		
			・ごはん		
12/24	火	・かに玉	・ローストチキン バイクドポテト		
		・もやしときゅうりの和え物	・コンビサラダ		
		・漬物	・オニオンスープ		
		・味噌汁	・キャロットライス		
		・ごはん	☆ミニオムレット		
12/25	水	・ツナの野菜炒め	・豚キムチチャーハン		
		・納豆	・ギョーザ		
		・さつま芋サラダ	・小松菜の中華和え		
		・味噌汁	・わかめスープ		
		・ごはん			
12/26	木	・ポークビーンズ	・さわらのソテー		
		・グリーンサラダ	・切干大根の煮物		
		・コンソメスープ	・南瓜サラダ		
		・食パン	・味噌汁		
		・ヨーグルト	・ごはん		
12/27	金	・二色丼	・ビーフカレー		
		・キャベツと油揚げの煮物	・エリンギフライ		
		・ほうれん草のしらす和え	・豆サラダ		
		・味噌汁	・フルーツ		

今週のメニュー

令和6年 12月～令和7年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/30	月	<ul style="list-style-type: none">・ウインナーと小松菜のソテー・根菜の煮物・漬物・味噌汁・ごはん	<ul style="list-style-type: none">・年越しそば・エビ天・かぶの和え物・炊き込みごはん	
12/31	火	<p>良いお年を  お迎え下さい</p>		
1/1	水			
1/2	木	<p> あけまして  おめでとうございます </p>		
1/3	金			