

# 2021年12月 月間献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
日付			12/ 1	12/ 2	12/ 3	12/ 4	12/ 5
朝			雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	ひら天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼			ハンバーグトマト煮 れんこん金平 白和え コンソメスープ	さんま塩焼き ブロッコリーガーリックソテー 春雨サラダ 豚汁	白身魚フライ 大豆サラダ チンゲン菜ソテー 味噌汁(Mix)	チンジャオロース 南瓜クリーム煮 切干大根甘酢和え フルーツ(マンゴー)	めばる煮付け 厚揚げ豚肉味噌いため わさび酢和え 吸物
夕			さわらの甘酢あん キャベツ煮浸し 酢味噌和え キウイフルーツ	鶏肉香り味噌焼 かぶ煮付け キヌサヤえのき茸和え 洋梨	とんてき風 人参キンピラ もやし中華和え ローリー	あじのみりん焼き 大根みそかけ がんと煮 かきたま汁	肉じゃが 白菜ツナ和え 茄子揚げ煮 オレンジ
日付	12/ 6	12/ 7	12/ 8	12/ 9	12/10	12/11	12/12
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コンソメスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	親子煮 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁(Mix)	さば梅煮 法蓮草お浸し 金平ごぼう 吸物	鮭タルタル焼き じゃがいもカレー炒め 野菜の和え物 味噌汁(赤)	豚肉生姜焼き 五目巾着煮付け カリフラワーマリネ 味噌汁(Mix)	中華飯 春巻 胡瓜と若布の酢の物 ローリー	エビフライ 大根クリーム煮 白菜なめたけ和え コンソメスープ	赤魚煮付け ジャーマンポテト 伴三絲 豚汁
夕	かれのい竜田揚げ キャベツトマト煮 ポテトサラダ ゼリー	豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮 海藻サラダ キウイフルーツ	すき焼き風煮 ニラ玉炒め ブロッコリーサラダ 黄桃	ぶりの和風おろしかけ ポークビーンズ 小松菜お浸し 洋梨	鶏肉香味焼き 湯豆腐 春雨ソテー 味噌汁(Mix)	焼き豚炒飯 タレ付き肉団子 フルーツポンチ サラダ	鯖ごまだれ焼き 玉子炒め 切干大根酢の物 吸物
日付	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干えび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	わかめごはん 醤油ラーメン 餃子 キャベツフレク和え	豚肉と厚揚げ炒め 春雨サラダ 切干大根煮 味噌汁(赤)	牛肉柳川風煮 小松菜ごまだれ 竹輪磯辺揚げ 味噌汁(Mix)	ポークカレー キャベツサラダ カニクリームコロッケ 福神漬け	さわらの辛子マヨ焼き 筑前煮 法蓮草サラダ 味噌汁(Mix)	牛丼 温泉玉子 厚揚げ味噌炒め 味噌汁(赤)	さば塩焼き ポテトオーロラサラダ ブロッコリーガーリックソテー 味噌汁(Mix)
夕	揚豆腐肉味噌かけ 法蓮草ピーナッツ和え カリフラワーカレー煮 黄桃	鶏肉味噌漬焼き チンゲン菜煮浸し わかめサラダ オレンジ	さけ塩焼き めた さつまいもクリーム煮 ゼリー	とうふ温野菜 ポン酢炒め ごぼうサラダ 洋梨	酢豚風 スパゲティツナソテー いんげんトマト和え フルーツ(マンゴー)	めばる煮付け 青系昆布炒め煮 カリフラワーマヨ和え ローリー	豚肉のきのこ炒め 炒めなます ポテトサラダ 味噌汁(白)
日付	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
朝	青系昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	おろしとんかつ さつま芋甘煮 レタスサラダ 味噌汁(Mix)	さわらの南蛮漬け じゃが芋クリーム煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(Mix)	炊き込み御飯 さけの幽庵焼き 南瓜いとこ煮 加糖ヨーグルト	刺身 ミニ天ぷら 塩昆布和え 茶碗蒸し	チキンライス ミニロールキャベツ ほうれん草トマト和え コンソメスープ	鶏照り焼き ミニグラタン サラダ フルーツポンチ	豚肉おろし煮 チンゲン菜えのき和え ピーマン炒め 味噌汁(Mix)
夕	秋刀魚の生姜焼 春雨サラダ カレーソテー ゼリー	麻婆豆腐 小松菜ごま和え 大根信田煮 洋梨	親子煮 野菜ソテー 大根サラダ 味噌汁(白)	あじの香り焼き シューマイ キヌサヤのお浸し 黄桃	牛肉味噌炒め 里芋信田煮 オクラ梅和え キウイフルーツ	白身魚の酒蒸し 茄子カレー煮 白菜おかか和え バナナ	カレイのブイヤベース風 大根ピリ辛炒め キヌサヤカニカマ和え オレンジ
日付	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳		
昼	鮭散らし寿司 がんと煮付け キャベツカレーマヨ和え 吸物	鶏肉唐揚げ 五目豆 玉葱南蛮酢 味噌汁(Mix)	さばの中華風焼き ごまだれ和え エビシューマイ 味噌汁(Mix)	牛肉の塩たれ炒め 胡瓜香りと和え 長芋白煮 バナナ	白身魚の薬味ソース さつまいもクリーム煮 チンゲンサイ和え物 味噌汁(Mix)		
夕	焼肉風 里芋の煮付け 酢の物 ローリー	赤魚煮付け タレ付き肉団子 竹輪サラダ ゼリー	肉豆腐 マカロニソテー おろしなめたけ 洋梨	鶏肉レモン風味焼き 切干大根サラダ ニラもやし炒め 味噌汁(Mix)	年越しそば えび天ぷら ブロッコリーサラダ みかん		