

〇〇 2020年 12月 献立表 〇〇 [常食(1600)]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
朝食	ご飯 味噌汁 (青菜・えのき) 小株の煮つけ 昆布の佃煮 白花豆	ご飯 みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) ぜんまいの炒め煮 わさび醤油和え サケフレーク	◎りんどうリクエスト 帆立の雑炊 ポイルウインナー いんげんのごま和え ちりめん佃煮	ご飯 みそ汁 (ほうれんそう・麩) 納豆 くわと生しいたけの煮付け ゆかり和え	ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) ちぎり揚げの煮付け ブロッコリーのゴマ醤油和え べつたら漬け	ご飯 あさり汁 小松菜とがんもの煮付け きやべつ和え物 あみの佃煮	
昼食	◎りんどうリクエスト 味噌ラーメン (にんにくのせ 豆と豆乳のサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	◎餅つき もち 豚汁 八幡巻き 寿 卵焼き フルーツ (みかん) 牛乳	◎工事 (お弁当) ご飯 牛乳	焼き鳥丼 八丁味噌汁 (豆腐) ブロッコリーの辛子和え あわせるゼリー 牛乳	あんバターコッペ ミネストローネ カニクリームコロッケ 豆と蒸し鶏のサラダ りんごのレモン煮 牛乳	ご飯 ハンバーグ (きのこソース) 野菜サラダ (和風ドレッシング) フルーツ (オレンジ) 牛乳	
夕食	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 焼きなすのみそかけ めかぶのあえもの	ご飯 ご飯 サバの甘辛煮 タラモサラダ 小松菜とハムのソテー	◎工事 (お弁当) ご飯	ご飯 さわらのソテー・マスタード 大根の海老くず煮 くるみあえ (青菜)	ご飯 おでん シーフードサラダ キムチ	ご飯 焼きギョーザ もずくの酢の物 カボチャとレズンの甘煮	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食	ご飯 みそ汁 (玉葱・麩) ひじきの炒り煮 白菜シラス和え アサリと山菜の佃煮	ご飯 みそ汁 (豆腐・なめこ) 車麩の煮付け ナス漬 白花豆	ご飯 みそ汁 (じゃが芋・長ネギ) ぜんまいの炒め煮 わさび醤油和え サケフレーク	ご飯 みそ汁 (もやし、わかめ) 糸昆布の炒り煮 山菜ホタテ 白菜漬	ご飯 みそ汁 (なめこ、玉ねぎ) 切り干し大根の煮物 小松菜の辛し和え 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁 (じゃが芋・長ネギ) いわしのみぞれ煮 ほうれん草のお浸し しそ味ひじき	ご飯 味噌汁 (キャベツ・ワカメ) 煮つけ (はんぺん) 厚焼き卵 キャラブキ
昼食	◎りんどうリクエスト (牛 牛丼 温泉卵 ワカメスープ ゆずドレあえ (ブロッコリー 夏みかん缶) 牛乳	焼きうどん 中華風コンソープ かぼちゃサラダ りんご 牛乳	◎りんどうリクエスト/ナン キーマカレー 福神漬 甘酢らっきょう 野菜サラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	醤油ラーメン 枝豆シュウマイ 日向夏ゼリー 牛乳	こぎつねご飯 のつべい汁 (郷土料理) マカロニサラダ フルーツ (リンゴ・1/6) 牛乳	コッペパン (ビーナッツ) ハムエッグ かぼちゃのスープ コールスローサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	ご飯 ミートボールのデミソースか かぼちゃサラダ フルーツ (キウイ) 牛乳
夕食	◎りんどうリクエスト ご飯 タンダーチキン 春菊のゆず浸し 卵豆腐 (手作り)	ご飯 真あじの大葉フライ 梅肉和え ごま和え (ほうれん草)	ご飯 ポークチャップ かぶの煮つけ きゅうりとシソの酢の物	◎郷土料理 (北海道) ご飯 三平汁 (北海道) キャベツメンチ 白和え	ご飯 おでん 白菜シラス和え さつまいものプルーン煮	ご飯 鶏塩ちゃんこ鍋 おろし酢和え べつたら漬け	ご飯 白身魚の甘酢あん じゃが芋の白煮 梅ヶ丘
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食	ご飯 みそ汁 (春菊・麩) 納豆 ひじき煮 お浸し	ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) 野菜の煮付け 茶煮豆 減塩の佃煮	ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) トマト入りオムレツ ブロッコリーの胡麻和え 金山寺味噌	きのこ雑炊 白菜とがんもの煮浸し 辛子マネズ和え 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 (春菊・卵) 魚河岸あけのなめこおろし煮 山菜ホタテ ゆかり和え	ご飯 みそ汁 (豆腐とワカメ) ちぎり揚げの煮付け お浸し (ほうれん草) ちりめん佃煮	ご飯 みそ汁 (大根、三つ葉) ウインナー/炒り卵 くるみあえ (青菜) 野菜菜漬
昼食	◎りんどうリクエスト ガバオライス 目玉焼き はるさめスープ トマトサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	◎りんどうリクエスト カルボナーラ 冬瓜のコンソメスープ ごぼうサラダ フルーツ (リンゴ・1/6) 牛乳	◎生活支援課忘年会 ご飯	稲庭風うどん (山菜) 焼きなすのみそかけ とけないアイス 牛乳	◎りんどうリクエスト ハンライス 甘酢らっきょう シーフードサラダ マンゴー 牛乳	◎りんどうリクエスト 味噌パン クラムチャウダー 白身魚のフライ ミモザサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	ご飯 ソースかつ風 ユース風サラダ マンゴー 牛乳
夕食	ご飯 鶏天 もやしの中華風サラダ めかぶのあえもの	ご飯 魚の塩焼き (さけ) じゃが芋の白煮 お浸し (ほうれん草) ふりかけ 鉄之助	ご飯 肉豆腐 小松菜と卵の炒めもの べつたら漬け	ご飯 ほっけ焼き くるみあえ (チンゲンサイ) ポテトサラダ	麦飯 マグロの山かけ ポークビーンズ ごまみそあえ (小松菜)	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根サラダ ザーサイ和え	ご飯 焼きギョーザ キャベツのゆずドレ和え えのきの当座煮
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食	ご飯 みそ汁 (青菜、切り麩) ふんわりまるオムレツ 小松菜の辛し和え 梅干	ご飯 みそ汁 (じゃがいも、ワカメ) ぜんまいの炒め煮 ごま和え (ほうれん草) 梅干	ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) 納豆 きのこの炊き合わせ しそ巻き	ご飯 味噌汁 (大根・なめこ) 煮つけ (はんぺん) わさび漬和え 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁 (じゃがいも、ワカメ) ウインナーと野菜炒め くるみあえ (いんげん) 山菜ホタテ	ご飯 みそ汁 (里芋・あさつき) いわしのみぞれ煮 キャベツの辛子和え わさび漬け	ご飯 味噌汁 (葱・ワカメ) ちぎり揚げのなめこおろし煮 ブロッコリーの和え物 山椒ちりめん
昼食	ねぎとろ丼 すまし汁 (そうめん) マカロニサラダ あんみつ (手作り) 牛乳	長崎ちゃんぽん 錦糸五目シュウマイ フルーツ (バナナ) 牛乳	ご飯 チーズタッカルビ チョレギサラダ マンゴー 牛乳	◎クリスマスイブ エビのトマトクリームパスタ ビーフシチューコロッケ コンソメスープ レタスとツナのサラダ サンタの贈り物 牛乳	◎お誕生お祝い御膳 お赤飯 お刺身 (マグロ、甘エビ) 天ぷら にんじんまんじゅう ワカメの酢の物 お誕生日遊戯ショートケーキ すまし汁 (花麩・ねぎ)	サンドイッチ コンソメスープ ポテトカップグラタン ツナサラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳	カレーライス 福神漬 甘酢らっきょう 春雨さつぱりサラダ 手作りプリン 牛乳
夕食	◎冬至 ご飯 魚の塩焼き (さんま) 春菊としめじの袖浸し 南瓜のいとこ煮	ご飯 サバの甘辛煮 ブロッコリーの辛し和え にんじんしりしり	ご飯 芋煮 鮭の柚子焼き ひじき酢の物	ご飯 あじの明太マヨ焼き ビーナッツ和え (小松菜) もずくの和え物	ご飯 鮭のポシユット ほうれん草のからし和え 里芋の煮ころがし	ご飯 回鍋肉 (ホイコーロー) ワカメの酢の物 白菜漬	ご飯 ソースかつ風 トマトサラダ ごまみそ和え (ほうれん草)
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
朝食	カニ雑炊 さんまの紅葉煮 辛子醤油あえ (ほうれん草) 梅干	ご飯 みそ汁 (小松菜・油揚げ) 糸昆布の炒り煮 卸し和え (しらすぼし) 白花豆	ご飯 味噌汁 (にら・えのき) 納豆 はんぺんと竹輪の煮付け くるみあえ (小松菜)	ご飯 みそ汁 (じゃが芋・長ネギ) 車麩の煮付け 卸し和え (なめたけ) ご飯にあう卵風味ソース			
昼食	ご飯 チキンのレモンペッパーオー ニス風サラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	きつねうどん ふるふき大根 マンゴー 牛乳	◎りんどうリクエスト 食パン (ブルーベリー・マー メロ) 冬瓜のコンソメスープ チキンナゲット スクランブルエッグ (レア) サラダ (海藻入り) フルーツ (もも缶) 牛乳	◎年越しそば 年越しそば 天ぷら盛り合わせ 酢の物 フルーツ (みかん) 牛乳			
夕食	ご飯 おでん もろきゅう かぼちゃサラダ	ご飯 カニ玉あんかけ 棒鶏 さつまいもの甘辛煮	◎りんどうリクエスト ご飯 エビフリッターのチリソース もやしの中華風サラダ 南瓜のオレンジ煮	ご飯 魚の照り焼き (ブリ) 筑前煮 茶わん蒸し (手作り) ゆず大根			