

◆◆◆献立表◆◆◆

2022年12月		カメラ	《常食》				
			12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)	
朝食			米飯 味噌汁(油揚げ) えびボールのくず煮 インゲンのピーナツ和え 漬物 ヨーグルト	メロンパン スープ(セロリ・マッシュルーム) オムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) 枝豆天と冬瓜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(春菊) 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのわさび和え 梅干 ヨーグルト	
昼食			米飯 味噌汁(鮎) 和風おろし醤油ハンバーグ さつまいもの甘煮 もやしの和え物 フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭の黒酢あん 金平ごぼう ほうれん草のくるみ和え フルーツ	豚汁うどん かぼちゃのはさみ焼き 菜の花のお浸し パニラパニラ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉の卵とじ かぶのあんかけ キャベツのドレッシング和え フルーツ	
おやつ			スイスロール	黒ゴマプリン	スイートポテト	お米deガトーショコラ	
夕食			米飯 すまし汁(えのき・水菜) 赤魚の生姜焼き 切干大根と大豆の煮物 小松菜の辛し和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉のスタミナ炒め 大根のおかか煮 白菜のしそ和え	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉の山椒焼き 茄子の薬味酢炒め 青菜のマヨ和え	米飯 わかめスープ 蝦仁豆腐 シューマイ 春雨サラダ	
	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)	12/11(日)
朝食	米飯 味噌汁(舞茸) がんと野菜のうま煮 ほうれん草のごま和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮎) 倍田煮 菜の花のからし和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 野菜炒め 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) さんまの生姜煮 菜の花のポン酢和え ゆずみそ ヨーグルト	レーズンロール・バターロール スープ(セロリ・コーン) 肉団子のケチャップ炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) さつま揚げと白菜の煮物 ブロッコリーのサラダ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(青菜) はんぺんの卵とじ ほうれん草のくるみ のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(キャベツ) 鶏肉のピザ焼き 冬瓜のコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(なると) さわらのチリソース ビーフンソテー なすの薬味和え フルーツ	鶏ごぼうの炊き込みご飯 味噌汁(さつまいも) 鮭の照り焼き カリフラワーのかにかま和え フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 酢の物 フルーツ	米飯 味噌汁(さつま芋) カレイの竜田揚げ 葱ソース うの花炒め 山芋の梅和え フルーツ	カレーライス 福神漬け らっきょう きのこソテー コールスローサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(冬瓜) 豚肉の中華風煮込み パリッと中華ポテト 豆腐の中華サラダ フルーツ
おやつ	レモンケーキ	どら焼き	ドーナツ	コーヒゼリー	抹茶ワッフル	しっとりやわらかまんじゅう	プチドッグブレイン
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん) 赤魚の香り蒸し 里芋の田楽味噌がけ 煮豆	米飯 味噌汁(小松菜) ぎせい豆腐 かぼちゃの煮物 しらたきのたらこ和え	米飯 スープ(白菜) スペイン風オムレツ ほうれん草のクリーム煮 大根サラダ	米飯 味噌汁(鮎) たらこの煮付 炒り豆腐 オクラのネバネバ和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉のたらこマヨ焼き かぶの煮物 白菜の柚子和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 和風五目豆腐 しゅうまい 青菜の磯和え	米飯 味噌汁(鮎) 赤魚のみぞれ煮 なすとピーマンの炒めもの 小松菜のお浸し
	12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)	12/18(日)
朝食	米飯 味噌汁(じゃが芋) ベーコン野菜炒め いんげんのごま和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(花鮎) じゃが芋のそぼろ煮 春菊のピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 魚肉ソーセージ炒め なめこおろし和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) がんと野菜のうま煮 青菜のわさび和え ゆずみそ ヨーグルト	ミニ食パン スープ(セロリ・コーン) スクランブルエッグ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) はんぺん磯辺焼 菜の花のかにかま和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 小松菜とさつま揚げの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん) 松風焼き レンコンの炒り煮 菜の花のおかか和え フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 白身魚のマヨネーズ焼き 切り昆布とちくわの炒り煮 とろろ芋 フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 餃子 キムチ 杏仁豆腐	米飯 すまし汁(えのき) 豚肉とキャベツの味噌炒め なすの生姜煮 オクラのおかか和え フルーツ	米飯 味噌汁(春菊) カレイの煮つけ 揚げだし豆腐 えびのタルタルヨーグルトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) たらこのきこソースかけ 生姜天とかぶの煮物 酢の物 フルーツ	米飯 スープ(セロリ・マッシュルーム) 鶏肉のポテサラ焼き ペンネソテー シーザーサラダ フルーツ
おやつ	エクレア	黒糖カルシウム	今川焼き	ドーナツケーキ	みたらし風団子デザート	シュークリーム	フリーカットケーキ レアチーズ
夕食	米飯 味噌汁(キャベツ) 鮭のレモン醤油焼き 高野豆腐の含め煮 海鮮しゅうまい 里芋のずんだがけ	米飯 中華スープ(なると) 八宝菜 生揚げの葱酢だれ もやしのナムル	米飯 スープ(水菜・コーン) タンダーチキン ジャーマンポテト 大根サラダ	米飯 味噌汁(鮎) おでん 豆腐そぼろあん 菜の花のピーナツ和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉とごぼうのピリ辛煮 青梗菜のツナ炒め 春雨のサラダ	米飯 スープ(白菜) 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー かぼちゃのサラダ	米飯 すまし汁(はんぺん) 銀ヒラスの塩焼焼き 厚揚げの味噌炒め カリフラワーの甘酢
	12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)	12/25(日)
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 肉団子の煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 厚焼き玉子 切干大根の煮物 昆布佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 肉詰めいなりの煮物 いんげんの和ドレ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 生姜天と白菜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	バターロール、黒糖ロール 卵スープ ウインナー炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) レバーのしぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 倍田煮 菜の花のポン酢あえ ゆずみそ ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(里芋) 白身フライ 冬瓜のそぼろ煮 春菊の白和え フルーツ	米飯 けんちん汁 赤魚の照り焼き ひじき煮 青菜の磯和え フルーツ	牛丼 味噌汁(大根・菜) 温奴 白菜のしそ和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) あじの蒲焼風 かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーのゆず和え フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉の葱塩焼 ごぼうのしぐれ煮 いんげんの和え物 フルーツ	クリスマスチキンライス クラムチャウダー ラザニア パニャカウダ風サラダ クリスマスゼリー	鮭のクリームベネ スープ(たまねぎ) かぼちゃコロケ いちごパニラ
おやつ	抹茶クリームパンケーキ	ミニ肉まん	ミニたい焼き	クリームコンフェ	黒糖まんじゅう	クリスマスケーキ	抹茶ティラミス
夕食	米飯 中華スープ(玉子) 鶏肉の野菜甘酢あん 海鮮しゅうまい 菜の花の中華和え	米飯 スープ(コーン・青葱) 豚肉となすのカレーソース煮 ズッキーニのソテー さつま芋のサラダ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) さばの味噌煮 もやしとにらの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(鮎) 鶏肉の治部煮 レンコンの金平 菜の花のかにかま和え	米飯 味噌汁(鮎) 鶏肉の治部煮 レンコンの金平 キャベツのサラダ	米飯 中華スープ(なると) たらこのチリソース れんこんの炒め煮 中華和え	米飯 味噌汁(鮎) 豚肉の香味焼炒め さつま芋のはちみつレモン煮 とろろ芋
	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーの和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) さつま揚げの卵とじ 春菊のわさび和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) いわしつみれの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) ホッケの塩焼 カリフラワーのピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(鮎) がんと野菜の煮物 春菊のくるみ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) えびボールと野菜煮 青菜のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁(冬瓜) めばるの山椒焼き 大根のゆずみそがけ スイートポテトサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉のから揚げ 冬瓜の葛煮 豆腐のサラダ フルーツ	ひき肉と豆のカレー 野菜サラダ 福神漬け・らっきょう フルーツヨーグルト	米飯 中華スープ(春雨) かに玉 青梗菜とシーフードの中華炒め ナムル マンゴープリン	胚芽ロール ホワイトシチュー インゲンソテー 蒸し鶏とマトのサラダ フルーツ	米飯 スープ(セロリ・マッシュルーム) 鶏肉のラタトゥイユ ジャーマンポテト アスパラのサラダ フルーツ	
おやつ	ロールケーキ	ショコラブッセ	ストロベリーショートケーキ	ソフトサラダ	カステラ	なめらかソフトクレープ いちご	
夕食	米飯 味噌汁(油揚げ) 肉団子の豆乳煮 ほうれん草の炒め物 もやしのゆかり和え	米飯 すまし汁(花鮎) 鮭の梅煮 れんこんの味噌炒め もずくの酢の物	米飯 味噌汁(ごぼう) 鶏肉のレモン焼き 切干大根の煮物 卵豆腐	米飯 スープ(アスパラ) カレイのチーズパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー 大根サラダ	米飯 味噌汁(もやし) むつの照り焼き 炒り豆腐 菜の花の和え物	年越そば かき揚げ レンコンの金平 煮豆	