

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年12月

カメリア

《常食》

					12/1(金)	12/2(土)	12/3(日)
朝食					レーズンロール・バターロール 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(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	米飯 味噌汁(舞茸) がんもの煮物 ほうれん草のごま和え たいみそ ヨーグルト
昼食					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みそ和え フルーツ	米飯 味噌汁(麩) 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 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
おやつ					お米deガトーショコラ	スイスロール	和のパンケーキ(きなこ黒糖蜜)
夕食					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 白菜のしその実和え	米飯 すまし汁(えのき・水菜) 銀ヒラスの生姜焼き 切干大根と大豆の煮物 小松菜の辛し和え	米飯 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
	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)	12/10(日)
朝食	米飯 味噌汁(麩) 信田煮 春菊のからし和え ふりかけ 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	米飯 味噌汁(もやし) さんまの生姜煮 菜の花のボン酢和え ゆずみそ ヨーグルト	マロンパイ スープ(アスパラ・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(なめこ) 野菜炒め マグロフレーク 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みそ和え のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 中華スープ(なると) さわらのチリソース ピーマンソテー 白菜の薬味和え フルーツ	豚汁うどん 蓮根のはさみ焼き 菜の花のお浸し 苺ミルクプリン <b>麺の日</b>	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	あさりの炊き込みご飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き カリフラワーのかにかま和え フルーツ <b>混ぜごはん</b>	米飯 味噌汁(さつまいも) 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	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の中華風炒め 里芋の煮物 酢の物 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	はちみつケーキ	スイートポテト	どら焼き	黒糖カルシウム	抹茶ワッフル	コーヒーゼリー	プチドッグプレーン
夕食	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 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉の山椒焼き 茄子の薬味炒め 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	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 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(舞茸) 鱈の煮付 炒り豆腐 オクラのネバネバ和え	米飯 味噌汁(キャベツ) 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
	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)	12/17(日)
朝食	米飯 味噌汁(豆腐) さつまいも揚げと冬瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) 生姜天と白菜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(花麩) かぼちゃのそぼろ煮 春菊のからし和え 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 漬物 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(里芋) がんもと野菜の煮物 青菜のわさび和え のり佃煮 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
昼食	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 <b>カレーの日</b>	米飯 すまし汁(はんぺん) 松風焼き レンコンの炒め 菜の花のおかか和え フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 白身魚のマヨネーズ焼き 切り昆布とちくわの煮物 とろろ芋 フルーツ	米飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 餃子 キムチ 杏仁豆腐	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 すまし汁(とろろ昆布) 鱈のきのこソースかけ 茄子の田楽味噌がけ オクラのおかか和え フルーツ	米飯 味噌汁(わかめ) 五目玉子焼き インド煮 酢の物 フルーツ
おやつ	しっとりやわらかまんじゅう	エクレーア	ソフトサラダ	今川焼き	シヨコラブッセ	ソフトクレープ パナナ	ロールケーキ メロン
夕食	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(キャベツ) 鮭のレモン醤油焼き 大根の炒め煮 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・かにかま) チキンソテー みかんソース ジャーマンポテト ひじきのナムル	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 味噌汁(なめこ) おでん 豆腐そぼろあん アツプリーピーナツ和え	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
	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)
朝食	米飯 味噌汁(なす) 小松菜とさつまいも揚げの煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	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(じゃが芋) 肉詰めいなりの煮物 いんげんの和ドレ和え 漬物 ヨーグルト	バターロール、黒糖ロール 卵スープ ワインナー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(油揚げ) ベーコン野菜炒め 菜の花のボン酢あん ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸) 炒り豆腐 春菊の胡麻和え ヨーグルト
昼食	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 りんごのコンポート	米飯 味噌汁(里芋) 白身フライ 冬瓜のそぼろ煮 きのこの白和え 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	米飯 味噌汁(大根・菜) 温奴 キャベツのしそ和え フルーツ <b>カレーの日</b>	米飯 味噌汁(ほうれん草) 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) 鶏肉の葱焼 ごぼうのしぐれ煮 いんげんの和え物 フルーツ	トマトリゾット コーンポタージュ 紫いもコロッケ わかめと蒸し鶏のサラダ フルーツ <b>洋食の日</b>
おやつ	フリーカットケーキ ミルククレープ	ドーナツ	ミニ肉まん	ミニたい焼き	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ	オレンジケーキ
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん) 銀ヒラスの粕漬焼き 厚揚げの味噌炒め カリフラワーの甘酢	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 さつまいものサラダ	米飯 すまし汁(えのき) さばの味噌煮 もやしとらの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉の香味焼炒め さつまいものはちみつレモン煮 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(たまねぎ) カレイの和風ムニエル かぶのクリーム煮 ほうれん草のかにかま和え	米飯 味噌汁(麩) 和風ロールキャベツ 納豆 漬物 ヨーグルト
	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)
朝食	米飯 味噌汁(豆腐) いわしつみれの煮物 小松菜のピーナツ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 厚揚げのそぼろあん キャベツの和え物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) レバーのしぐれ煮 ほうれん草のわさび和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) さつまいも揚げの卵とじ 春菊のくるみみそ和え ふりかけ ヨーグルト	胚芽ロール スープ(キャベツ) ミニハンバーグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) ホッケの塩焼き 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(麩) 和風ロールキャベツ 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食	クリスマス リース風サンド ミネストローネ ナゲット・ポテト ブロッコリーサラダ チョコレートパバロア	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(じゃがいも) 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 <b>ゆづり</b>	米飯 味噌汁(さつまいも) むつこの照り焼き 信田煮 菜の花の和え物 フルーツ	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 カステラ	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 ブロッコリーのサラダ フルーツ
おやつ	クリスマスケーキ	シュークリーム	さつまいも饅頭	みたらし団子風デザート	フリーカットケーキ ダブルベリー		ドーナツケーキ
夕食	米飯 中華スープ(なると) 豚肉と卵の中華炒め れんこんのピリ辛煮 中華和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 肉団子の豆乳煮 青梗菜の炒め物 とろろ芋	米飯 すまし汁(花麩) 鱈の梅煮 なすの味噌炒め 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 中華スープ(玉子・コーン) 豆腐の中華旨味煮 ピーマンソテー 白菜の中華和え	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	年越そば かき揚げ 金平ごぼう 煮豆



年越しそば  
一年お世話に  
感謝しました。  
また来年も  
お付き合い  
よろしくお願いします。