

2022年12月 月間献立表(昼・間食)  
(常食(デイ))

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 赤飯 豆腐ハンバーグ アスパラの炒め ブロッコリーのビーツ和え 味噌汁(たまねぎ) ふかし芋	2日 米飯 白身魚の幽庵焼き 付)オクラ 里芋とイカの煮物 キャベツのドレ和え わかめスープ フルーツ(バナナ)	3日 麦ご飯170g 牛肉の柳川風 大根のゆず味噌かけ かっぱ漬 吸い物(はんぺん) フルーツ(オレンジ)
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
4日 米飯	5日 米飯 鶏肉の照焼き 付)シャトキャロット カブの薄くず煮 和風スパサラ 中華スープ フルーツ(甘夏缶)	6日 米飯 魚の照焼き 付)オクラ ブロッコリーのかあんかけ もやしとサミの酢の物 味噌汁(しめじ) 水ようかん	7日 ご飯 肉うどん キャベツのゆず和え フルーツ(みかん)	8日 魚のマヨネーズ焼き(特) 付)シャトキャロット(特) キャベツのコンソメ煮(特) トマトのサラダ パンプキンポタージュ フルーツ(パイン缶)	9日 ちらし寿司 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し ほうれん草ゆかり和え フルーツ(いちご)	10日 米飯 魚のみそ焼き 付)オクラ 白菜の煮物 たくあん漬 吸い物(かまぼこ) 大学芋
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
11日	12日 カレーライス コールスローサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	13日 魚の煮付 付)いんげん チキンボールの酢豚風 山芋おろし 味噌汁(そうめん) フルーツ(バナナ)	14日 米飯 寄せ鍋 カブの酢の物 しば漬 フルーツ(黄桃缶)	15日 米飯 豚肉と里芋のゴマ味噌 ゆばひろうす 白菜の山吹和え 清まし汁(トコ昆布) 煮豆(金時豆)	16日 高菜ライス 福神漬(ア・テイ) なすの炒め煮 かぶのドレ和え 豚汁 ロールケーキ(キャラメル)	17日 五穀ご飯170g チキンソテー 付)花人参 大根とちくわの煮物 もずく酢 中華春雨スープ フルーツ(りんご)
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
18日 米飯	19日 麦ご飯170g 魚のきのこあんかけ キャベツの甘辛味噌炒め つぼ漬 吸い物(かまぼこ) フルーツ(オレンジ)	20日 ご飯 とんこつラーメン ブロッコリーのビーツ和え フルーツ(りんご缶)	21日 米飯 魚のポン酢煮 付)花人参 ブロッコリー炒め もやしのナムル 団子汁 フルーツ(みかん缶)	22日 米飯 鶏肉の生姜焼き 付)玉葱のソテー アスパラのバター醤油炒め わらびのお浸し 吸い物(そうめん) フルーツ(りんご)	23日 米飯 白身魚のカルシウム 付)シャトキャロット 牛肉と春雨の中華炒め 白菜のゆかり和え 吸い物(はんぺん) ふかし芋(ケア)	24日 米飯 ローストカットチキン 付)ブロッコリー、人参 コンソメスープ クリームチーズ 野菜サラダ ベリーケーキ
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
25日	26日 米飯 魚の蒲焼き 付)ケリ野菜ミックス ビーツのトマト煮 桜大根漬 味噌汁(玉葱) フルーツ(オレンジ)	27日 五目御飯 れんこんの炒め煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁(葉大根) フルーツ(黄桃缶)	28日 ツナサンド あんぱん 玉子ロールパン(ケア) 豆腐とトマトのサラダ コーンポタージュ フルーツ(バナナ)	29日 麦ご飯170g 肉豆腐 アスパラの炒め 青梗菜のビーツ和え わかめスープ ふかし芋	30日 米飯	31日 米飯
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
		メモ				
昼	昼					
間	間					