

2015年12月度 献立表(常食)

		日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
朝食	基本食			ご飯 ひじき煮付け ☆辛子明太和え(ブロッコリー) 味噌汁(ダイスポテト)	ご飯 卵とじ(ミックスベジタブル、 えのき) ゆかり和え(白菜・水菜) 味噌汁(里芋)	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 ☆めんつゆ和え(ほうれん草・ 人参) 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 ☆だし巻玉子2 塩こぶ和え(もやし・かにかま) 漬物(青かつば漬) 味噌汁(南瓜)	ご飯 長いも甘煮 添え(絹さや) ピーナツ和え(キャベツ・かま ぼこ) 味噌汁(もずく・ネギ)
昼食	基本食			ご飯 しゅうまい(肉・かに・枝豆) ナムル(もやし・人参)25 煮物(大根・ホタテ・絹さや) ドレッシング和え(菜の花・か にかま) ミニラーメン 1/3	ご飯 えびステーキかつ フライ(なす肉詰めフライ) フライ(ワッフルポテト) ☆ソテー(小松菜・玉ねぎ・コ ン) 冬瓜のくず煮(かに・GP) わさび和え(キャベツ・人参) ☆清汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 鯖の塩焼き 添え 甘酢生姜 焼きなす(子なす) ☆甘辛煮(干しいたけ・ちくわ) ☆ごま和え(いんげん) ☆吉野汁	ご飯 チキンのきのこクリーム煮(正 肉1/2) ☆ポイルブロッコリー 大根とアゲの炒め煮 ツナ和え(菜の花) ☆コンソメスープ	ご飯 豚肉のおろしだれ 添え 揚げなす 添え おくら 炒り豆腐(GP) なめたけ和え(白菜) 味噌汁(水菜)
夕食	基本食			ご飯 チキンのカレー風味焼き(正肉 1/2) ソテー(スパ・パセリ) ☆ソテー(なす) ☆高野豆腐含め煮(GP) ポン酢和え(おくら・ワカメ) 味噌汁(ごぼう)	ご飯 さわらの幽庵焼き 80g 添え(ふき) 添え(ホール椎茸) ☆筑前煮(かかはん・絹さや) もずく酢 味噌汁(なめこ)	ご飯 手羽中の甘辛煮3本(茹で卵) 添え スナップエンドウ ・きんぴらごぼう(ごぼう) ☆しょう油マヨ和え(チンゲン 菜・えのき) 味噌汁(お麩)	ご飯 ☆ポトフ(2個) ☆ビーフン炒め マカロニサラダ(辛し明太子)1 ゼリー(もも)	ご飯 ・たらの和風きのおあんかけ 添え(花形さつま) 煮物(じゃが芋) ☆菜種和え(小松菜) 清汁(しいたけ、ねぎ、わかめ)
		6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	基本食	ご飯 スクランブルエッグ ☆糸こぶ和え(ほうれん草・ち くわ) ベーコンスープ1	ご飯 いか大根GP 白菜マヨ和え(ハム) 味噌汁(ごぼう)	ご飯 煮物(ランチがしも) 添え(絹さや) ☆生姜醤油和え(チンゲン菜・ かまぼこ) 味噌汁(もやし)19	ご飯 糸こんピリ辛煮(人参)40 かおり和え(菜の花・えのき) 味噌汁(水菜)	ご飯 ぜんまい煮(GP) ☆なめたけ和え(小松菜) 味噌汁(南瓜)	ご飯 とりごぼう 添え(絹さや) ☆梅肉和え(ほうれん草・かまぼ こ) 味噌汁(お麩)	ご飯 さつま芋の煮物 添え(絹さや) ☆しょう油マヨ和え(ブロッコ リー) 味噌汁(白菜)
昼食	基本食	ご飯 鮭の塩焼き 卸し大根 ☆おかか和え(チンゲン菜) ☆五目煮(大豆) ☆辛し和え(もやし・ささみ・水 菜) 味噌汁(なめこ)	ご飯 揚げだし豆腐(1個) ☆レンコンの甘味噌かけ ドレッシング和え(キャベツ・ えのき) ☆ミニうどん(あげ)1/3	ご飯 オムレツ(ミートソース3) ☆ポイルブロッコリー ☆なすとじゃこの炒り煮 ☆練りごま和え(いんげん) ☆コンソメスープ1	ご飯 太刀魚の塩焼き くろみ味噌 添え(豆乳入五目しんじょ花型) ・豆腐のえびあんかけ(GP) ☆めんつゆ和え(ほうれん草・ 人参) 味噌汁(ダイスポテト)	ご飯 カニクリームコロッケ(1個) フライ(ホタテ) ☆ソテー(なす・玉ねぎ) ☆ポイルブロッコリー はんぺん椎茸炒め煮 塩こぶ和え(おくら) 味噌汁(里芋)	ご飯 カレー いんげんのおかか炒め ☆ポン酢和え(菜の花、人参) 福神漬	ご飯 焼き(カレイの照り焼き80g) 花形人参(冷) 添え(豆乳入五目しんじょ木 の葉型) 大根とアゲの炒め煮 ☆辛子明太子和え(小松菜・か にかま) 味噌汁(わかめ)
夕食	基本食	ご飯 鶏のもろみ焼き(正肉1/2) ☆ポイルブロッコリー ☆ペンネソテー(パセリ) ☆人参と春雨の炒め煮(しいたけ) ☆白和え(菜の花) 清汁(豆ふ、ねぎ)	ご飯 焼肉風(豚肉)120 ☆紅ショウガ 煮物(山菜) 酢の物(きゅうり、わかめ) 味噌汁(さつまいも)	ご飯 いわしみぞれ煮(2切れ) 添え(ホール椎茸) 添え(絹さや) ☆くず煮(里芋・ゆず風味) 添え グリンピース ☆ゆかり和え(小松菜・人参) 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 ・ハンバーグ80 デミグラスソ ース ソテー(ズッキーニ・きのこ) ☆人参コンソメ煮1(シャトーキャ ロット) ・切り干し煮 35 ☆おかか和え(白菜・ちくわ) ☆コンソメスープ	ご飯 関東煮5 とりとネギの照り煮 ☆スパサダ1 肉団子(3個)	ご飯 煮つけ(赤魚のみぞれ煮) 花形人参(冷) 添え スナップエンドウ ☆湯豆腐 ☆わさび和え(チンゲン菜・ち くわ) 味噌汁(ごぼう)	ご飯 ☆蒸し野菜と豚肉のごまだれか け7 煮物(三角揚げ) 添え(絹さや) 即席漬(きゅうり) 清汁(干しいたけ・ねぎ・え のき)
		13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	基本食	ご飯 ピカタ(ハンバーグ) めんつゆ和え(いんげん) ・ミネストローネ	ご飯 卵とじ ☆ポン酢和え(菜の花) 味噌汁(もずく・ネギ)	ご飯 糸こぶ煮(GP) ☆生姜醤油和え(キャベツ・か にかま) 味噌汁(里芋)	ご飯 ☆だし巻玉子2 ☆ゆかり和え(小松菜・人参) 漬物(さくら漬) 味噌汁(わかめ)	ご飯 わらびの煮物 ☆なめたけ和え(チンゲン菜) 味噌汁(ごぼう)	ご飯 金時煮豆 ☆白和え(ほれんそう・えのき) 味噌汁(白菜)	ご飯 鯖の塩焼き 40 ☆紅ショウガ ☆糸こぶ和え(菜の花・人参) 味噌汁(たまねぎ)
昼食	基本食	ご飯 鶏肉の生姜焼き(正肉1/2) ☆ソテー(チンゲン菜・きのこ・ コーン) ☆いか里芋(絹さや) ☆辛し和え(ほうれん草・人参) 味噌汁(だいこん)	ご飯 散らし寿司(もと2) ☆煮物(南瓜) ☆かおり和え(おくら) 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 ☆揚げ煮(ほき・なす・スナッ プエンドウ) ☆冬瓜のくず煮(しいたけ・GP) ☆わさび和え(チンゲン菜・人 参) 味噌汁(切り干し)	ご飯 鶏肉(正肉1/2) くろみ味噌 花形人参(冷) 添え(絹さや) ☆ツナ大根(GP) ☆酢の物(キュウリ) ☆ミニうどん(あげ)1/4	ご飯 クリームシチュー(ミックスベ ジ) ☆ビーフン炒め ☆しらす和え(いんげん) ゼリー(青りんご40)	ご飯 ☆ミルフィーユとんかつ1個 フライ(ホタテ) ☆ポイルキャベツ・人参(マヨネ ーズ) 煮物(エビボール) 添え(絹さや) ☆ポン酢和え(おくら・しめじ) 味噌汁(もやし)19	ご飯 ・厚揚げの肉味噌かけ(2個) 添え 南瓜スライス1枚 添え ゆで卵 添え(絹さや) 煮物(大根・ホタテ・GP) ☆ポテトサラダ(コーン) 清汁(しめじ・かまぼこ)
夕食	基本食	ご飯 たらしの塩麹焼き 添え(花形さつま) 添え(絹さや) とりとネギの照り煮 焼きなす 沢煮椀	ご飯 麻婆なす(乱) しゅうまい(かに) ☆ごま和え(小松菜・ちくわ) 中華スープ7	ご飯 親子煮 ☆大学芋 ☆梅肉和え(いんげん・かまぼこ) ゼリー(もも)	ご飯 ☆ちゃんこ鍋風3 ☆甘辛煮(干しいたけ・ちくわ) ☆もろみ和え(オクラ) ☆フライ(野菜コロッケ) ☆ポイルブロッコリー	ご飯 さんま生姜煮(3切れ) ☆焼きなす(子なす) 添え(絹さや) ☆高野豆腐含め煮 添え グリンピース 塩こぶ和え(菜の花・ちくわ) 味噌汁(なめこ)	ご飯 かに玉40g(中華あんかけ) ☆花形人参(冷) ☆練りごま和え(ブロッコリー) ☆オニオンスープ	ご飯 鶏の和風煮(正肉1/2) 花形人参(冷) ☆ひじき煮付け ☆おかか和え(小松菜・かにか ま) 味噌汁(わかめ)
		20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	基本食	ご飯 肉団子 めんつゆ和え(おくら) 中華スープ5	ご飯 糸こんのピリ辛煮(鶏ミンチ) 40 即席漬(きゃべつ・人参) 味噌汁(水菜)	ご飯 さつま芋の煮物(絹さや) ☆しょう油マヨ和え(小松菜・ 人参) 味噌汁(もやし)19	ご飯 ・切り干し煮(鶏ミンチ)35 ☆ごま和え(ほうれん草・えの き) 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 いんげんのおかか炒め ☆ピーナツ和え(菜の花・人参) 味噌汁(さつまいも)	ご飯 ぜんまい煮(GP) なめたけ和え(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	ご飯 炒り豆腐(GP) ☆塩こぶ和え(ほうれん草・か にかま) 味噌汁(南瓜)
昼食	基本食	ご飯 煮つけ(赤魚の煮つけ)大根 添え スナップエンドウ 添え(豆乳入五目しんじょ花型) ☆筑前煮(かかはん・絹さや) ☆わさび和え(白菜・かまぼこ) 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 オムライス(シート・デミソ ース) ☆ソテー(ズッキーニ・きのこ) ☆ふき芋(パセリ) ☆大根と干しえび煮物(絹さや) ☆生姜醤油和え(菜の花・かにか ま) ☆野菜スープ(ベーコン)	ご飯 ハンバーグ80(和風おろしソ ース1) ☆ソテー(コーン・チンゲン菜) ☆五目煮(大豆)絹さや ☆ゆかり和え(きゅうり) 味噌汁(ごぼう)	ご飯 フライ(かき) ☆ポイルキャベツ・人参(ドレ ッシング) ☆レンコンの甘味噌かけ ☆しらす和え(白菜・かまぼこ) ☆清汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 チキンの照り煮(正肉1/2) ソテー(ズッキーニ) 人参の甘煮(シャトーキャロ ット) ☆いか里芋(絹さや) ☆かおり和え(キャベツ・かにか ま) ☆コンソメスープ1 ☆ポテトカッパグラタン(法蓮草)	ご飯 えびの彩りしんじょ(スナッ プエンドウ) 煮物(鶏だんご・絹さや) ☆糸こぶ和え(小松菜・えのき) ☆ミニしめじ1/3 2	ご飯 ☆とり唐揚げの卸ポン酢 添え 揚げなす 添え スナップエンドウ 煮浸し(白菜) ☆ツナマヨ和え(ブロッコリー) ☆かき玉汁
夕食	基本食	ご飯 豚肉のくわ焼き(紅ショウガ) ☆キャベツソテー3 煮物(山菜) ☆菜種和え(チンゲン菜) ☆清汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 ・すきやき(絹厚揚げ) ☆はんぺんといんげん炒め煮 ☆梅肉和え(ほうれん草・人参) ☆吉野汁(冬瓜)	菜飯(混ぜ込み) ☆煮しめの盛り合わせ(黒豆が んも・ゆで卵) 添え(絹さや) ☆とりとネギの照り煮 ☆辛子明太和え(ブロッコリー) 味噌汁(お麩)	ご飯 さわらのつけ焼き 添え(花形さつま) 添え(絹さや) ☆ふきの煮つけ(フキ・油揚げ) ☆マカロニサラダ(ミックスベジ) 味噌汁(ダイスポテト)	ご飯 味噌おでん3 添え(絹さや) 煮物(じゃが芋・きのこ) ☆辛し和え(チンゲン菜・人参) ☆フライ(エビカツ35) ☆ポイルブロッコリー	ご飯 八宝菜 200 ☆紅ショウガ ☆大根とアゲの炒め煮 ☆分葱め(ホタテ) ☆しゅうまい(えび)	ご飯 ☆サバの昆布醤油焼き 添え 甘酢生姜 添え おくら ☆とりごぼう ☆めんつゆ和え(菜の花・かまぼこ) 味噌汁(たまねぎ)
		27日	28日	29日	30日	31日		
朝食	基本食	ご飯 オムレツ30 デミグラスソース 白菜マヨ和え(ちくわ) オニオンスープ	ご飯 ☆そぼろ煮(れんこん) ☆おかか和え(いんげん・にん じん) 味噌汁(もやし)19	ご飯 ・きんぴらごぼう(ごぼう) ☆白和え(チンゲン菜・人参) 味噌汁(白菜)	ご飯 冬瓜のくず煮(しいたけ・GP) ☆辛し和え(菜の花・人参) 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 ☆だし巻玉子2 ☆辛子明太和え(ほうれん草・ ちくわ) 味噌汁(ダイスポテト)		
昼食	基本食	ご飯 いわし梅煮(2切れ) 花形人参(冷) 添え(絹さや) ☆わらびの煮物 ☆ポン酢和え(チンゲン菜・えの き) 味噌汁(お麩)	ご飯 ・豚肉生姜焼き ☆菜の花ソテー3(豚肉) ☆南瓜のいとこ煮 ☆ドレッシング和え(キャベツ・ 人参) 味噌汁(もずく・ネギ)	ご飯 えびフライ ☆ポイルブロッコリー ☆ふき芋(パセリ) ☆高野豆腐含め煮(GP) ☆かおり和え(きゅうり) 味噌汁(水菜)	ご飯 さんまおかか煮(2切れ) 添え(花形さつま) 添え(絹さや) ☆なすとじゃこの炒り煮 ☆塩こぶ和え(小松菜・人参) 味噌汁(わかめ)	ご飯 ミニそば1/3(油あげ) ☆天ぶらの盛り合わせ16 ☆天つゆ ☆卸し大根・生姜 ☆里芋のゴマ煮 ☆おかか和え(キャベツ・人参)		
夕食	基本食	ご飯 ☆回鍋肉 120 かにしゅうまい(2個) 即席漬(きゅうり・人参) ゼリー(ストロベリー)	ご飯 肉豆腐1 花形人参(冷) ☆ひじき煮付け ☆わさび和え(小松菜・かにか ま) 味噌汁(お麩)	ご飯 ☆鮭の香味だれ 添え スナップエンドウ ☆花形人参(冷) ☆糸こぶ煮(GP) ☆ごま和え(ほうれん草・かま ぼこ) 味噌汁(さつまいも)	ご飯(梅しそ) 炊き合せ4 1チキンの照り煮(鶏ももカット 30/40) ☆マリネ(エビ) ☆梅肉和え(いんげん) 味噌汁(なめこ)	ご飯 ☆ぶり照り焼き ☆おかか和え(スナッエンドウ) ☆花形人参(冷) ☆はんぺんとピーマン炒め煮 ☆糸こぶ和え(チンゲン菜・人 参) ☆味噌汁(豆腐)		