

<< 献立表 >>

22/12/ 1(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁ほうれん草 ミートオムレツ ふりかけ 牛乳	22/12/ 2(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁南瓜 高野豆腐含め煮 漬け物 牛乳	22/12/ 3(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 クリームティック/材バターロール 野菜ツナサラダ コーンポタージュ カフェオーレ	22/12/ 4(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁玉葱 野菜のこま和え ふりかけ 牛乳	22/12/ 5(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁キャベツ 大豆入りひじき煮 漬け物 牛乳	22/12/ 6(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁青菜 さつまあげの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	22/12/ 7(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁もやし さやいんげんソテー 漬け物 牛乳
22/12/ 1(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚のごまみそ焼き ◎ (付) ソテー さつま揚げと野菜炒り煮 オクラのおかか和え 清汁はんぺん	22/12/ 2(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 穴子ちらし寿司 ★錦糸卵 ★ (付) 花人参 筑前煮 ほうれん草きのこ和え 清汁花麩	22/12/ 3(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 しっとりフライドチキン ◎ 付け合わせ さつまいもの甘煮 ゆかり和え 野菜コンソメスープ	22/12/ 4(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 高菜漬け入りチャーハン 大根サラダ 中華風スープ アセロラゼリー ★	22/12/ 5(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 さわらの蒸し焼き (外) 和風たれ 煮しめ 春雨のさっぱりサラダ 味噌汁わかめ	22/12/ 6(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 卵とじうどん (つゆ) わかめご飯 白菜の香り and え フルーツヨーグルトかけ	22/12/ 7(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 チンジャオロースー ◎ ◎◎ じゃが芋のチヂミ (外) 中華タレ 二色サラダ 白菜スープ
22/12/ 1(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 油淋鶏(ユーリンチー) ◎ 付け合わせ ブロッコリーカニあんかけ チーズ入りポテトサラダ	22/12/ 2(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 ひき肉とキャベツ重ね蒸し (外) 銀あん 野菜のベーコン炒め 漬物(即席漬け)	22/12/ 3(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 なめらか玉子あんかけ ★ 肉団子と野菜の煮物 (付) 煮物 いんげんのごまみそ和え	22/12/ 4(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚のおきな煮物 (付) 煮物 南瓜コロツケ ★ 豆腐のサラダ 味噌汁もやし	22/12/ 5(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 ゆで卵入りミートローフ ★ (ソース) ケチャップソース (付) マッシュポテト (付) ゆで野菜 三色きんぴら からし和え	22/12/ 6(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 シーフードフライ (ソース) ウスターソース (付) キャベツ 野菜の旨煮 ひじきサラダゴマネーズ ◎ トマトスープ	22/12/ 7(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さけのムニエルタルソースかけ (ソース) タルタルソース (付) ソテー (付) グラッセ マカロニカレーソテー 味噌汁ごぼう フルーツ2種

<< 献立表 >>

22/12/ 8(木) 201:常食	22/12/ 9(金) 201:常食	22/12/10(土) 201:常食	22/12/11(日) 201:常食	22/12/12(月) 201:常食	22/12/13(火) 201:常食	22/12/14(水) 201:常食
<朝食> A食	<朝食> A食	<朝食> A食	<朝食> A食	<朝食> A食	<朝食> A食	<朝食> A食
米飯 味噌汁キャベツ はんぺんの煮物 漬げ物 牛乳	米飯 味噌汁きのこ アツコリーのおかか煮 ふりかけ 牛乳	和コステック/材料ターロル 野菜のミルクスープ ほうれん草とウイナのソテー カフェオーレ	米飯 味噌汁キャベツ 煮浸し 漬げ物 牛乳	米飯 味噌汁南瓜 ピーマンとじゃこ炒り煮 漬げ物 牛乳	米飯 味噌汁わかめ 山路椀 ふりかけ(のり) 牛乳	米飯 味噌汁大根 ふわふわエッグ 漬げ物 牛乳
<昼食> A食	<昼食> A食	<昼食> A食	<昼食> A食	<昼食> A食	<昼食> A食	<昼食> A食
米飯 卸しハンバーグ (付)卸し 付け合わせ 五目煮メ ゆかり和え 味噌汁玉葱	米飯 かに玉 (外)中華タレ (付)ゆで野菜 かぼちやのそぼろ煮 海そうサラダ もやしの中華風スープ	鮭入り山菜ご飯 はんぺんのねぎみそ焼き 錦生酢 味噌汁白菜 みかん寒天	米飯 魚のから揚げ五目あんかけ ◎ 高野豆腐含め煮 南瓜サラダ 清汁梅とろろ昆布	ハヤシライス 盛り合わせサラダ1 プリンアラモード (ソース) カラメルソース	味噌ラーメン ゆかりご飯 焼きぎょうざ ◎ モモ缶	米飯 鮭の幽わん焼き (付)ドレッシングかけ 鶏肉と野菜炒り煮 味噌マヨネーズ 清汁花麩
<夕食> A食	<夕食> A食	<夕食> A食	<夕食> A食	<夕食> A食	<夕食> A食	<夕食> A食
米飯 魚の南蛮漬げ焼き (付)和えもの 煮浸し 春雨和え 清汁とろろ昆布	米飯 魚塩焼き (付)卸し 竹輪の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁麩	米飯 鶏ひき肉松風焼 (付)和えもの きんぴらごぼう ミックスサラダ 野菜のすまし汁	米飯 スペイン風オムレツ (付)ゆで野菜 大根のべつこう煮 いんげんのピーナッツ和え	米飯 魚煮付け (付)花人参 いも天 ひじきビタミンサラダ 豚汁	米飯 炸のチキンソース焼き (付)サラダ 野菜の旨煮 はんぺんチーズサラダ コンソメスープ	豚肉とキノコの和風炒め ほうれん草のナムル 華風卵スープ さつまいもムース ★

<< 献立表 >>

22/12/15(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁 大豆入りひじき煮 漬け物 牛乳	22/12/16(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 汁白菜 味噌汁 大根とちくわ煮物 味噌汁 味のり 牛乳	22/12/17(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁 玉葱 チンゲン菜の卵とじ 漬け物 牛乳	22/12/18(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 材黒糖ロール/バターロール かぼちゃスープ チーズ入りキャベツサラダ カフェオーレ	22/12/19(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁 大根 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	22/12/20(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁 わかめ 野菜のツナ和え のり佃煮 牛乳	22/12/21(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁 もやし がんもどき 含め煮 漬け物 牛乳
22/12/15(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 手作り豆腐ハンバーグ (外) ポン酢 (付) 卸し (付) ソテー 三色きんぴら ゴマ酢和え(もやし) わかめスープ	22/12/16(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 あじのみりん焼き (付) 和えもの シュウマイ カリフラワーレモン和え フルーツ(バナナ)	22/12/17(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 鶏肉の味噌焼き 付け合わせ ビーンズサラダ 清汁 まいたけ フルーツヨーグルトかけ	22/12/18(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 ツナの三色丼 ★ツナそぼろ ★炒り卵 ★ふきの信田煮 カラフルフルーツポンチ (外) シロップ 清汁 はんぺん	22/12/19(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚のカレー醤油焼き (付) ソテー 里芋と豚肉のおきなわ煮 酢味噌和え 野菜スープ	22/12/20(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 ミートスパゲティ ソース ★ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ入り蒸しパン	22/12/21(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 鮭そぼろ 寿司 ★さけそぼろ ★錦糸卵 青菜のお浸し 清汁 はんぺん フルーツ
22/12/15(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さばの生姜煮 ★ (付) 花人参 ツナじゃが ごぼう 味噌汁 玉葱	22/12/16(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 トンカツ ★ 里芋の含め煮 菜花のからし和え	22/12/17(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚のさんしょう焼き ★ 炒り豆腐 しそ風味野菜サラダ すまし汁	22/12/18(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 豚肉じゃが 揚げ出し豆腐 卸しかけ (外) 和風たれ ほうれん草 香り 和え	22/12/19(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 親子丼 (つゆ) 南瓜の煮付け からし和え 味噌汁 きのこ	22/12/20(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 白身魚のフリッター (付) キャベツ 切干大根 含め煮 漬物(即席漬け) 清汁 なると	22/12/21(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 合挽き肉のチーズ焼き (ソース) ケチャップ ソース (付) ソテー じゃが芋とさつまあげ煮物 春雨のさっぱりサラダ

<< 献立表 >>

22/12/22(木) 201:常食	22/12/23(金) 201:常食	22/12/24(土) 201:常食	22/12/25(日) 201:常食	22/12/26(月) 201:常食	22/12/27(火) 201:常食	22/12/28(水) 201:常食
<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁豆腐 プロコリーとかがの梅マネズ 漬け物 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁南瓜 オムレツ五目あんかけ (外) 五目あん ふりかけ 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁白菜 じゃがいものツナ煮 味付けのり 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>ココアミルク ミネストローネ フルーツヨーグルトかけ カフェオーレ</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁豆腐 厚焼き卵 漬け物 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁わかめ じゃが芋の別メニュー煮 ふりかけ 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁ほうれん草 五目大豆 漬け物 牛乳</p>
22/12/22(木) 201:常食	22/12/23(金) 201:常食	22/12/24(土) 201:常食	22/12/25(日) 201:常食	22/12/26(月) 201:常食	22/12/27(火) 201:常食	22/12/28(水) 201:常食
<p><昼食> A食</p> <p>米飯 魚の南部焼き (付) ソテー 南瓜の含め煮 キャベツのゆかり和え 清汁麩</p>	<p><昼食> A食</p> <p>豚肉の焼肉丼 ★ コトシラタキの揚げ和え風 プロコリーのツナ和え 杏仁豆腐 (外) シロップ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>えびピラフ ★ ★ ロールキャベツ ほうれん草のサラダ オニオンスープ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 白身魚マッシュポテト焼き ★ (付) ソテー ハンチーフライ ごぼうサラダ コンソメスープ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>チキンカレー ★ 盛り合わせサラダ1 フルーツサラダ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 魚の和風ムニエル (外) 和風たれ (付) ソテー 煮浸し 南瓜サラダ 清汁花麩</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 豚肉しょうが焼き (付) ソテー ちくわのごま煮 春雨サラダ フルーツ(キウイ)</p>
22/12/22(木) 201:常食	22/12/23(金) 201:常食	22/12/24(土) 201:常食	22/12/25(日) 201:常食	22/12/26(月) 201:常食	22/12/27(火) 201:常食	22/12/28(水) 201:常食
<p><夕食> A食</p> <p>米飯 牛肉の柳川風 田楽 (外) 甘味噌 大根はりはりサラダ 清汁とろろ昆布</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 魚フライ外タタキかけ (外) タルタルソース (付) キャベツ 里芋と豚肉のごま煮 からし和え 味噌汁いんげん</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 魚のムニエルオーロソースかけ (外) オーロソース (付) スパゲティー (付) ゆで野菜 にらの卵とし 野菜サラダ すまし汁</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 鶏肉と野菜の味噌豆乳煮 南瓜の土佐煮 菜花のからし和え</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 鯖の竜田揚げ (付) キャベツ 大根とさつま揚げの炒煮 ピーナッツ和え 生姜スープ</p>	<p><夕食> A食</p> <p>そばろ丼 (付) そぼろ ★炒り卵 (付) 絹さや 深山豆腐 (外) きのこあん 生酢 味噌汁白菜</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 魚塩焼き (付) ゆで野菜 鶏肉じゃが もやしとにらのナムル 清汁はんぺん</p>

<< 献立表 >>

22/12/29(木) 201:常食	22/12/30(金) 201:常食	22/12/31(土) 201:常食				
<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁もやし いんげんのごまみそ和え ふりかけ 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁南瓜 小松菜としめじの炒め物 漬け物 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>クリームパスタ プレーンオムレツ* 野菜スープ カフェオーレ</p>				
22/12/29(木) 201:常食	22/12/30(金) 201:常食	22/12/31(土) 201:常食				
<p><昼食> A食</p> <p>米飯 和風ミートローフ (和) 和風たれ (付) ソテー チンゲン菜の卵とじ フレンチサラダ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 魚のチーズ焼き ★ (付) ゆで野菜 野菜の旨煮 菜花のからし和え 味噌汁わかめ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>年越しそば (つゆ) わかめご飯 ちくわ磯辺揚げ フルーツ(缶缶)</p>				
22/12/29(木) 201:常食	22/12/30(金) 201:常食	22/12/31(土) 201:常食				
<p><夕食> A食</p> <p>米飯 あじフライ (付) キャベツ シユウマイ 青菜のごま和え むら雲汁</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 マーボー豆腐 ◎ パンサンスー 大学芋ジャムからめ ◎</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 すき焼き風煮 はんぺんピカタ じゃこ卸し 清汁なると</p>				