2022年

献立表

12月

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご　飯 味噌汁 一口昆布巻 青梗菜の 煮浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの 炒め煮 漬　物	食パン 白菜の クリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 ぜんまいの 煮付け 漬　物	食パン パンプキン スープ ほうれん草の ソテー 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 車麩の煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 源平煮 小松菜の 磯和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 湯葉の含め煮 漬　物	食パン ベーコン エッグ 果　物 飲　物
昼食	ご　飯 清　汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 キャベツの 辛子和え	ご　飯 味噌汁 白身魚の マッシュポテト焼 チャプチェ ほうれん草の 胡麻和え	ご　飯 中華スープ 甘辛 豚れんこん コーン しゅうまい 柚子ゼリー	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 厚揚げの 土佐煮 小松菜の お浸し	ビーフカレー ビーツの カラフルサラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 清　汁 吉野煮 竹輪と ピーマンの 炒め物 いんげんの 土佐和え	ご　飯 味噌汁 白身魚の マヨ明太焼 ひじきの煮物 トマトと アスパラの サラダ	ご　飯 たぬき汁 あじフライ 筍と桜えびの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご　飯 ジュリアン スープ 鶏肉の クリームソースかけ なすのマリネ ピーチゼリー	ご　飯 味噌汁 和風 ハンバーグ れんこんの 炒め物 ほうれん草の お浸し
夕食	ご　飯 味噌汁 煮　魚 なすと桜えびの 炒め物 とろろ汁	ご　飯 清　汁 肉豆腐 もやしと 人参の和え物 果　物	ご　飯 味噌汁 焼　魚 いとこ煮 おくらの 梅和え	ご　飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 さつま芋の 煮物 スパゲティ サラダ	ご　飯 清　汁 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう 青梗菜の わさび和え	ご　飯 芋の子汁 さわらの もろみ漬け ビーフン炒め ごま豆腐	ご　飯 清　汁 豚肉の生姜焼 里芋の磯煮 果　物	ご　飯 中華スープ 半月オムレツ 豆苗のナムル リンゴムース	ご　飯 味噌汁 焼　魚 じゃが芋と 人参の炒め煮 春菊の白和え	ご　飯 清　汁 粕　漬 白滝の有馬煮 竹輪と青梗菜の 胡麻和え

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご　飯 味噌汁 ｿﾌﾄいなりの 煮物 オクラの 和え物 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 がんもの煮物 漬　物	食パン コーン ポタージュ ポトフ 果　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし 茄子田舎煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 ぜんまいの 煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 一口昆布巻 青梗菜の 煮浸し 漬　物	食パン ウィンナー ソテー 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 さんま生姜煮 車麩の煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 卵とじ オクラの 和え物 漬　物	フレンチ トースト ジャーマン ポテト 果　物 飲　物
昼食	ご　飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 キャベツと 桜エビの さっと煮 いんげんの 胡麻和え	ご　飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに しゅうまい 春雨サラダ	ご　飯 味噌汁 メンチカツ 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の お浸し	ご　飯 味噌汁 焼　魚 かぶの煮物 胡瓜の酢の物	ご　飯 豚　汁 白身魚の 甘酢あんかけ いこみこうや 抹茶ゼリー	ハヤシライス コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 チキン南蛮 白滝の有馬煮 白菜の 胡麻和え	焼きそば ワカメスープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご　飯 味噌汁 鰆の マヨ明太焼 ひじきの煮物 青梗菜の お浸し	ご　飯 味噌汁 太刀魚の 野菜あんかけ ビーフン炒め 小松菜の わさび和え
夕食	ご　飯 けんちん汁 焼　魚 南瓜の含煮 果　物	ご　飯 味噌汁 ブリ大根 竹輪の炒め煮 小松菜の 土佐和え	ご　飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 厚揚げの うま煮 白菜の ゆかり和え	ご　飯 清　汁 牛肉の 柳川風煮 小松菜の 青じそ和え ごま豆腐	ご　飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 里芋とｷﾉｺの ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ご　飯 味噌汁 煮　魚 茶碗蒸し 豆苗の和え物	ご　飯 清　汁 焼　魚 大根の みそ田楽 ほうれん草の 磯和え	ご　飯 味噌汁 粕　漬 さつま芋の 煮物 かぶの梅和え	照焼丼 清　汁 さつま揚げの 炒め物 キャベツの 辛子和え	ご　飯 清　汁 肉豆腐 胡瓜と竹輪の 胡麻和え もずく酢

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご　飯 味噌汁 納　豆 源平煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 がんもの 煮物 白菜の 土佐和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの 炒め物 漬　物	食パン キャベツの ツナ煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 かぶの煮物 漬　物	食パン プレーン オムレツ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け ほうれん草の お浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 竹輪の炒め煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 卵とじ オクラの 土佐和え 漬　物	食パン ウィンナー ソテー 果　物 飲　物
昼食	ご　飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 きんぴら ごぼう ほうれん草の お浸し	ご　飯 清　汁 豚肉の 生姜焼 れんこんの 炒め物 青梗菜の 胡麻和え	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 いこみこうや 小松菜の 磯和え	ご　飯 コンソメ スープ 鶏肉の 香草焼 チャプチェ 大根サラダ	ご　飯 味噌汁 焼　魚 湯葉の含め煮 ほうれん草の お浸し	ご　飯 味噌汁 白身魚フライ なすと桜えびの 炒め物 いんげんの 白和え	ご　飯 清　汁 粕　漬 細切り昆布の 炒め物 小松菜の わさび和え	チキンカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ カリフラワーの あんかけ 白菜の ゆかり和え	ご　飯 清　汁 西京焼き 白滝の有馬煮 小松菜の 磯和え	ご　飯 味噌汁 すき焼き煮 里芋の 柚子あんかけ 胡瓜の酢の物
夕食	ご　飯 清　汁 さわらの もろみ漬け なすの 揚げ浸し とろろ汁	ご　飯 味噌汁 白身魚の 磯辺揚げ 里芋の 千草あんかけ もやしと 人参の辛子和え	親子丼 味噌汁 筍と桜えびの 炒め物 胡瓜と柚子の 浅漬	ご　飯 たぬき汁 煮　魚 うの花炒り おくらの 和え物	クロワッサン ホワイトブレッド ビーフシチュー カリフラワーの ポタージュ 海老のシュリンプ ＆ペンネ クリスマス サラダ チョコケーキ	ご　飯 清　汁 甘辛 豚れんこん ﾘﾌﾄいなりの 煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご　飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 いんげんの 胡麻和え 柚子ゼリー	ご　飯 味噌汁 焼　魚 車麩の煮物 もずく酢	ご　飯 ワカメスープ 豆腐と えびの炒め物 シュウマイ 豆苗のナムル	ご　飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 南瓜の シナモン煮 マカロニ サラダ	年越しそば かき揚げ ほうれん草の おろし和え