

2023年

献立表

12月

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	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	食パン パンプキン スープ 野菜と ツナのソテー 果 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 さつま揚げの 炒め物 おくらの 和え物 漬 物	食パン ベーコン エッグ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 車麴の煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 ぜんまいの 煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 源平煮 オクラと 長芋の土佐和え 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 かぶの煮物 漬 物
昼食	ご 飯 コンソメスープ 白身魚の マッシュポテト焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め キャベツの ゆかり和え	ご 飯 清 汁 松風焼 白滝と ピーマンの 炒め物 大根と水菜の 土佐和え	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮 きんぴら ごぼう 小松菜の お浸し	ビーフカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	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 味噌汁 和 風 ハンバーグ れんこんの 炒め物 青梗菜の 土佐和え	ご 飯 清 汁 吉野煮 竹輪の炒め煮 ほうれん草の 磯和え	ご 飯 味噌汁 あじフライ 豚肉とごぼうの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご 飯 わかめスープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅうまい 柚子ゼリー	ご 飯 味噌汁 粕 漬 厚揚げの うま煮 いんげんの 胡麻和え
夕食	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと 人参の和え物 果 物	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 なすと桜えびの 炒め物 とろろ汁	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 うの花炒り ほうれん草の わさび和え	ご 飯 清 汁 豚肉の生姜焼 里芋の磯煮 小松菜の お浸し	ご 飯 清 汁 さわら もろみ漬け ビーフン炒め ごま豆腐	ご 飯 味噌汁 焼 魚 細切り昆布の 炒め物 春菊の白和え	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 いとこ煮 白菜の 辛子和え	ご 飯 清 汁 鶏肉の梅肉焼 キャベツと 桜エビの さっと煮 胡瓜の スタミナ漬け

2023年

献立表

12月

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご 飯 味噌汁 温泉卵 ワトいのりの煮物 漬 物	食パン コーン ポタージュ コンビーフ ポテト 果 物	ご 飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの土佐和え 漬 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 切干し大根の煮付け 漬 物	フレンチ トースト 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 源平煮 オクラと 長芋の土佐和え 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とし 漬 物
昼食	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 メンチカツ ビーフン炒め ほうれん草の わさび和え	ご 飯 味噌汁 焼 魚 かぶの煮物 ワカメと キャベツの ナムル	チキンカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	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	ご 飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに かにしゅうまい 春雨サラダ	きつねうどん ほうれん草の お浸し	ご 飯 味噌汁 さわらの もろみ漬け ひじきの煮物 マカロニ サラダ	ご 飯 味噌汁 チキン南蛮 白滝の有馬煮 パインムース	ご 飯 味噌汁 鮭の利休焼 さつま芋の煮物 小松菜の わさび和え
夕食	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 さつま芋の煮物 青梗菜の磯和え	ご 飯 味噌汁 ブリ大根 さつま揚げの炒め物 もやしと 人参のお浸し	ご 飯 清 汁 牛肉の 柳川風煮 小松菜と カニカマの和え物 果 物	ご 飯 清 汁 西京焼き チャプチェ 竹輪と 青梗菜の 胡麻和え	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 小松菜の 土佐和え	ご 飯 味噌汁 粕 漬 筑前煮 白菜の ゆかり和え	照焼丼 清 汁 かぶの煮物 キャベツの 辛子和え	ご 飯 清 汁 焼 魚 里芋の みそ田楽 ほうれん草の 磯和え	ご 飯 清 汁 肉豆腐 胡瓜と竹輪の 和え物 果 物

2023年

献立表

12月

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご 飯 味噌汁 納 豆 切干し大根の 煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの 土佐和え 漬 物	食パン 白菜の クリーム煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの 炒め物 漬 物	ご 飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬 物	食パン 青梗菜の ツナソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 かぶの煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬 物	食パン プレーン オムレツ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 かぶの煮物 オクラの 土佐和え 漬 物
昼食	ご 飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 れんこんの 炒め物 青梗菜の ゆかり和え	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 清 汁 鯖の味噌煮 いこみこうや 小松菜の 磯和え	ご 飯 清 汁 鶏肉の ゴママヨ焼 きんぴら ごぼう オクラの 和え物	ご 飯 味噌汁 粕 漬 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ さつま芋の レモン煮 白菜の くるみ和え	ご 飯 清 汁 さわらの梅焼 なすと 桜えびの 炒め物 小松菜の わさび和え	ご 飯 清 汁 甘から 豚れんこん リトいなりの 煮物 青梗菜の ゆかり和え	シーフード カレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 清 汁 焼 魚 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 干草あんかけ もずく酢	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 蒸魚の 野菜あんかけ うの花炒り 青梗菜の 土佐和え	シーフード パエリア オニオンスープ ビーフシチュー ほうれん草と ベ-コンのキャ じゃが芋の ミモザサラダ いちごケーキ	ご 飯 けんちん汁 焼 魚 車麩の煮物 豆苗と もやしの 辛子和え	ご 飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 胡瓜と竹輪の 胡麻和え 抹茶ゼリー	ご 飯 味噌汁 さばの幽庵焼 カリフラワーの あんかけ いんげんの 白和え	ご 飯 味噌汁 和風きのこ ハンバーグ ビーフン炒め 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