

# Monthly Menu 12月

	30(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 コールスローサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ マリネサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ジャーマンポテト カリフラワーのツナ和え 味噌汁	パン 卵と野菜のソテー オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 竹輪の煮物 マカロニサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉のくわ焼き 蓮根金平 香の物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の香味焼き 大豆の煮物 キャベツの甘酢和え フルーツゼリー	海鮮あんかけうどん 千草焼き 白菜の磯和え フルーツ	蒸し鶏と卵の ロールパンサンド クリームコロッケ フレッシュサラダ コンチャウダー ヨーグルト	◎SDGsメニュー◎ 御飯 大豆ミートの麻婆茄子 焼売 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	南瓜のキーマカレー ミニオムレツ グリーンサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	御飯 白身魚のムニエル タルタルソース 野菜のトマト煮 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト
おやつ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン	レーズンクリームサンド	カステラ
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース かに玉 青梗菜の中華和え 中華スープ	御飯 真あじのみりん焼き 大根の田楽 ほうれん草のおかか和え すまし汁	御飯 ポークピカタ 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え コンソメスープ	御飯 ホキと野菜のおろし煮 金平ごぼう 酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の柚子胡椒炒め 野菜の焼き浸し オクラのなめ茸和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩焼き 玉子豆腐 小松菜の辛子和え 味噌汁
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝食	御飯 車麩の煮物 青梗菜の海苔和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ チキンサラダ 漬物 味噌汁	パン クリームシチュー 千切り野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ツナと野菜の炒め物 ドレッシング和え 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き エンドウのソテー ミルクスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 マヨネーズ和え たいみそ 味噌汁	御飯 あさりと野菜のバター醤油炒め 盛合せサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	★美味しい肉の日★ 御飯 はまポークソテー デミグラスソース きのこソテー イタリアンサラダ 御飯・スープ フルーツ	御飯 鰯フライとコロッケ 根菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ツナときのこの 和風スパゲティ ポテトのミートソースがけ ミモザサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	御飯 メンチカツ さつま芋の甘煮 大根のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 厚揚げと鶏の味噌炒め 切り昆布の煮物 二色浸し すまし汁 フルーツ	御飯 ポークカレー ベーコンエッグ コンソメスープ フルーツ	御飯 チキンの香草焼き 南瓜のジャーマン炒め ツナサラダ 野菜スープ フルーツゼリー
おやつ	水ようかん(芋)	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	抹茶ワッフル
夕食	御飯 鱈の黄身焼き ひじきの煮物 おかか和え 味噌汁	御飯 豚バラ肉の スタミナ炒め 大豆の煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉のくわ焼き かぶのそぼろあんかけ 茄子の生姜和え 味噌汁	御飯 めばるの梅煮 青梗菜の菜種和え 香の物 味噌汁	御飯 ホキの山椒焼き 生姜香る温奴 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 白身魚の野菜蒸し キャベツの塩昆布和え 煮豆 味噌汁	御飯 鯖の生姜煮 炒り豆腐 ピーナッツ和え 味噌汁
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	御飯 ツナじゃが マヨネーズ和え 納豆 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 青梗菜の海苔和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げと野菜の炒め物 グリーンサラダ 味噌汁	パン ウインナーのコンソメ煮 ミックスサラダ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 オニオンサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 挽肉と野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 鰯のもろみ焼き ビーフン炒め 白菜の梅和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ポークチャップ インゲンのソテー 盛合せサラダ ポタージュスープ フルーツ	野菜たっぷりタンメン 春巻き ほうれん草のナムル フルーツゼリー	☆身体ほかほかメニュー☆ 御飯 鶏もも肉の ジンジャークリーム煮 ポークビーンズ 冬野菜のコールスローサラダ パセリライス・スープ フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮 パスタサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉のすき煮 蓮根のずんだがけ 香の物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉野菜炒め ひじきの煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	いちごプリン	スイスロール	水ようかん	抹茶ロールケーキ
夕食	御飯 鶏もも肉と根菜の煮物 ほうれん草のおろし和え 香の物 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 筑前煮 オクラのおかか和え すまし汁	御飯 鶏もも肉のさっぱり煮 豆腐の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ 蓮根金平 キャベツのかおり和え 味噌汁	御飯 鱈のちり鍋風 ポン酢添え さつま芋の甘煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 ホキの梅しそ焼き 切干大根の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝食	御飯 竹輪の煮物 ミックスサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え 漬物 味噌汁	パン 貝だくさんクリームスープ 花野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 コールスローサラダ 味噌汁	パン オムレツ 小松菜のソテー コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜の炒め物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁	御飯 ハムソテー 豆腐サラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	特食	☆おすすめメニュー☆ 御飯 五目炊き込みご飯 鶏もも肉の唐揚げ 柚子胡椒ダレ 冬至南瓜 白菜の和風サラダ 味噌汁・ヨーグルト	カレーうどん 厚揚げの煮物 大根の青じそ和え フルーツ	御飯 めばるのムニエル トマトバジルソース 野菜のクリーム煮 ミックスサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ささみフライ 切り昆布の煮物 青梗菜のしらす和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 ハヤシライス インゲンのバターソテー シーザーサラダ ベーコンと野菜のスープ ヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ おろしポン酢 茄子の煮浸し 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	チョコレートワッフル	カステラ	牛乳ケーキ	プリン	紅茶ケーキ	ブッセサンド	水ようかん(栗)
夕食	御飯 肉じゃが 茄子の田楽 香の物 すまし汁	御飯 白身魚のチリソース 焼売 胡瓜のポン酢和え わかめスープ	御飯 鱈の香味蒸し 千草焼き 白菜の磯和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の利休焼き キャベツの梅和え 香の物 味噌汁	御飯 鯖の柚庵焼き 金平ごぼう ほうれん草のわさび和え 味噌汁	御飯 あじの磯辺焼き ひじきの煮物 人参の真砂和え 味噌汁	御飯 鱈の酒蒸し 中華だれ 青菜と厚揚げの中華炒め 春雨サラダ 中華スープ
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)
朝食	御飯 ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーのツナ和え 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 チキンサラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ ドレッシング和え 野菜スープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 オムレツ マヨネーズ和え 味噌汁	 <p>※写真はイメージです</p>		
昼食	特食	ご当地メニュー【名古屋】 御飯 名古屋名物！味噌かつ 大根のそぼろあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁 フルーツゼリー	ナポリタン コロッケ 温野菜サラダ オニオンスープ フルーツ	御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 香の物 すまし汁 ヨーグルト			
おやつ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン				
夕食	御飯 鶏もも肉の照り焼き さつま芋の甘煮 千草和え 味噌汁	御飯 鱈のさらさ蒸し 温奴 青梗菜のピーナッツ和え 具沢山味噌汁	御飯 鯖のみりん焼き 車麩の煮物 酢の物 味噌汁	年越しそば いなり寿司 玉子焼き 青菜のお浸し			

