



# 12月の献立



令和6年度

	月	火	水	木	金	土
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の胡麻和え 清汁(豆腐・ねぎ) 果物	ごはん しらお入り卵焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・エノキ) 果物	ロールパン 鮭のコーンフレーク焼き はるさめのソテー コンソメスープ 果物	ごはん ローストチキン フロッコリーとツナのサラダ ミネストローネスープ 果物	カレーライス(かぼちゃ) シーザーサラダ 果物	ごはん 生揚げの土佐煮 フロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁(わかめ・じゃがいも) 果物
おやつ	ヨーグルト レーズンパン	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 炊き込みごはん	牛乳 ピザトースト	牛乳 スイートポテト	牛乳 ほたほた焼き エントリー
19時	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
20時	豚肉の甘辛丼 味噌汁	鶏肉の混ぜご飯 青菜のスープ	ツナのとぼろ丼 味噌汁	焼きうどん 清汁	かぼちゃの炊き込みごはん 味噌汁	ツナマヨおにぎり 清汁
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
昼食	ごはん ボークビーンズ 切り干し大根の胡麻ドレッシング わかめスープ 果物	ごはん れんこん入りハンバーグ ひじきの五目煮 味噌汁(しめじ・鮭) 果物	ごはん ぶりの柚子みそ焼き さつまいもサラダ 清汁(はんぺん・ほうれん草) 果物	味噌けんちんうどん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 果物	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしとわかめのナムル 白菜のスープ 果物	ごはん 豚肉の味噌炒め キャベツの和え物 清汁(鮭・切干大根) 果物
おやつ	牛乳 ぼりんこ ルヴァン	牛乳 ココアクリームパン	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 わかめしらすおにぎり	牛乳 ジャガバター	牛乳 ハッピーターン ホームパイ
19時	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
20時	和風しらすおスバゲティ 清汁	カレーピラフ コンソメスープ	さつまいもごはん 味噌汁	洋風炊き込みごはん オニオンスープ	豚肉と白菜のスタミナ丼 味噌汁	ツナと野菜のぶっかけうどん
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 誕生日会</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の胡麻和え 清汁(豆腐・ねぎ) 果物	ごはん しらお入り卵焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・エノキ) 果物	ロールパン 鮭のコーンフレーク焼き はるさめのソテー コンソメスープ 果物	お宝山のピラフ マカロニミートグラタン ホットポテトサラダ コーンスープ 果物	カレーライス(かぼちゃ) シーザーサラダ 果物	ごはん 生揚げの土佐煮 フロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁(わかめ・じゃがいも) 果物
おやつ	ヨーグルト レーズンパン	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 炊き込みごはん	ジョアマスカット 白雪姫のりんごのケーキ	牛乳 スイートポテト	牛乳 ほたほた焼き エントリー
19時	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
20時	豚肉の甘辛丼 味噌汁	鶏肉の混ぜご飯 青菜のスープ	ツナのとぼろ丼 味噌汁	焼きうどん 清汁	かぼちゃの炊き込みごはん 味噌汁	ツナマヨおにぎり 清汁
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
昼食	ごはん ボークビーンズ 切り干し大根の胡麻ドレッシング わかめスープ 果物	ごはん フライドチキン フロッコリーとツナのサラダ ミネストローネスープ 果物	ごはん ぶりの柚子みそ焼き さつまいもサラダ 清汁(はんぺん・ほうれん草) 果物	味噌けんちんうどん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 果物	ごはん レバーのカレー焼き もやしとわかめのナムル 白菜のスープ 果物	ごはん 豚肉の味噌炒め キャベツの和え物 清汁(鮭・切干大根) 果物
おやつ	牛乳 ぼりんこ ルヴァン	牛乳 ツリーのピザトースト	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 わかめしらすおにぎり	牛乳 ジャガバター	牛乳 ハッピーターン ホームパイ
19時	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
20時	和風しらすおスバゲティ 清汁	カレーピラフ コンソメスープ	さつまいもごはん 味噌汁	洋風炊き込みごはん オニオンスープ	豚肉と白菜のスタミナ丼 味噌汁	ツナと野菜のぶっかけうどん

## 今月の旬の食材

白菜、ねぎ、れんこん、  
ほうれん草、大根、りんご  
みかん、たら、ぶり、さわら

## 誕生会食テーマ

「白雪姫」



※19日(木)は誕生会です。  
※献立は都合により変更することがあります。

