

# 献立表



	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)	12/21(日)
朝	米飯 味噌汁(もやし・ほうれん草) 里芋の含め煮 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(南瓜・えのき) がんもの含め煮 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) ぜんまい煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(切麩・貝割れ) 鶏肉のすき煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 切干大根の煮付け 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ・ブナピー) 金平ごぼう 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 肉じゃが 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(白菜・ブナピー) 唐揚げおろしポン酢 小松菜と湯葉の餡煮 手作りグレープフルーツゼリー	白菜とひき肉のあんかけ丼 蓮根の炒め煮 漬け物 バナナ	米飯 わかめスープ 韓国風甘辛鶏 春巻き	米飯 清汁(厚揚げ・三つ葉) ホキの明太マヨ焼き キャベツソテー	米飯 味噌汁(玉麩・ねぎ) 魚の生姜天 里芋の煮物 洋梨缶	鯉ときのこの炊き込みご飯 清汁(花麩・三つ葉) 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 黄桃缶	米飯 中華スープ 魚の中華餡かけ 餃子
夕	米飯 清汁(かまぼこ・ねぎ) 千草焼き インゲンとほんぺんの煮物 手作り金時豆	米飯 清汁(豆腐・わかめ) 煮鶏 ピーマンとツナの炒め物 柚子大根	米飯 味噌汁(小松菜・シメジ) 鱈の香草パン粉焼き なすと竹輪の煮物 手作りミルクティーゼリー	米飯 オニオンスープ チーズハンバーグ じゃが芋の洋風焼き もやしサラダ	米飯 味噌汁(白菜・もやし) 厚揚げステーキ そぼろきのこ餡 小松菜とあさりの生姜炒め ひじきと枝豆のサラダ	米飯 コンソメスープ 鱈のカレームニエル ほうれん草ソテー <sup>●</sup> マカロニサラダ <sup>●</sup>	米飯 清汁(豆腐・ねぎ) チキンピカタ 長芋の白煮 白菜の磯和え
おやつ	プチシュー	蒸し饅頭	雪の宿	ソフール	牛乳ドーナツ	手作り南瓜蒸しパン	黒糖丸ボウロ



12月は、ぶりが旬! 寒冷の海で脂を蓄えたぶりは、刺身・照り焼き・ぶり大根などどんな調理法でもコクとうまみが際立ちます。

良質なぶりは、身にハリがある・血合い部分が鮮やかな赤色・腹部がだらしなく垂れていないものを選ぶと◎

※都合により変更する場合があります

★糖尿病食の方は小鉢が変更になります