

# 2021年 12月献立表

|     | 日  | 月                                       | 火   | 水  | 木  | 金   | 土                                     |
|-----|--|---|---|--|--|---|---------------------------------------|
|     |  |   |   | 1  | 2  | 3   | 4                                     |
| 朝食  |  |   |   | パン食<br>玉子とじ<br>フルーツ                        | パン食<br>コンソメスープ<br>みかん                        | パン食<br>炒め物<br>白桃                              | パン食<br>コンソメスープ<br>バナナ                 |
| 昼食  |  |   |   | 軟飯<br>鮭の塩焼き<br>三色きんぴら<br>すまし汁<br>フルーツ      | 軟飯<br>鯖の中華風あんかけ<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁          | 軟飯<br>しめじ御飯<br>田楽<br>小松菜のごま和え<br>すまし汁<br>フルーツ | 軟飯<br>赤魚の煮付け<br>炒り豆腐<br>焼き茄子          |
| おやつ |  |   |   | バームクーヘン (チョコ)<br>紅茶                        | シュークリーム (プレーン)<br>紅茶                         | ミルクケーキ<br>紅茶                                  | 鯛饅頭<br>ほうじ茶                           |
| 夕食  |  |   |   | 軟飯<br>豚の生姜焼き<br>胡瓜の酢の物<br>豆腐のきのこあんかけ<br>漬物 | 軟飯<br>つくねの照り煮<br>もやしのソテー<br>玉子豆腐             | 軟飯<br>スズキの幽庵焼き<br>春雨のマヨネーズ和え<br>呉汁            | 軟飯<br>コロケ<br>サラダ<br>味噌汁               |
|     | 5  | 6                                       | 7   | 8  | 9  | 10  | 11                                    |
| 朝食  | パン食<br>コンソメスープ<br>黄桃<br>チーズ              | パン食<br>サラダ<br>フルーツポンチ                   | パン食<br>ミネストローネ<br>パイナップル                    | パン食<br>玉子スープ<br>バナナ                        | パン食<br>クリームチーズ<br>みかん                        | パン食<br>コンソメスープ<br>白桃                          | パン食<br>スクランブルエッグ<br>バナナ               |
| 昼食  | 軟飯<br>焼肉<br>里芋の味噌煮<br>中華風冷奴              | 軟飯<br>ぶりの照り焼き<br>五目煮<br>しろなの菜種和え        | 軟飯<br>鯖の竜田揚げ<br>とろろ芋<br>胡瓜の酢味噌和え            | 軟飯<br>カレーライス<br>豆腐サラダ<br>漬物<br>フルーツ        | 軟飯<br>スパニッシュオムレツ<br>混ぜ込みサラダ<br>スープ           | おにぎり<br>あんかけうどん<br>サラダ<br>フルーツ                | 軟飯<br>かき揚げ<br>オクラの和え物<br>赤だし<br>漬物    |
| おやつ | ドームケーキ (カスタード)<br>紅茶                     | メープルブチケーキ<br>紅茶                         | 蒸しケーキ (紫芋)<br>ほうじ茶                          | クレープ (バニラ)<br>ほうじ茶                         | リングドーナツ (チョコ)<br>紅茶                          | どら焼き (抹茶)<br>ほうじ茶                             | レモンケーキ<br>紅茶                          |
| 夕食  | 軟飯<br>五目玉子焼き<br>南瓜の含め煮<br>大根生酢           | 軟飯<br>鶏肉の風味焼き<br>真砂和え<br>具沢山味噌汁<br>フルーツ | 軟飯<br>玉子入り野菜炒め<br>冬瓜のくず煮<br>中華スープ<br>漬物     | 軟飯<br>鯛の卸し煮<br>もやしのナムル<br>すまし汁             | 軟飯<br>おでん<br>菜の花の磯辺和え<br>ヨーグルト和え<br>漬物       | 軟飯<br>鯖の揚げ煮<br>卵の花の炒り煮<br>玉子豆腐<br>漬物          | 軟飯<br>鮭のクリームソースかけ<br>茄子の和え物<br>炒り豆腐風  |
|     | 12                                       | 13                                      | 14  | 15   | 16   | 17  | 18                                    |
| 朝食  | パン食<br>コンソメスープ<br>黄桃                     | パン食<br>サラダ<br>フルーツポンチ                   | パン食<br>ミネストローネ<br>パイナップル<br>チーズ             | パン食<br>コンソメスープ<br>バナナ                      | パン食<br>オムレツ<br>みかん                           | パン食<br>コンソメスープ<br>フルーツ                        | パン食<br>玉子スープ<br>フルーツ                  |
| 昼食  | 軟飯<br>赤魚のマリネ<br>煮合わせ<br>豚汁               | 軟飯<br>ポトフ<br>もやしの玉子とじ<br>ゼリー<br>漬物      | 軟飯<br>牛丼<br>しろなの辛子味噌和え<br>かき玉汁<br>フルーツ      | 軟飯<br>帆立フライ<br>ビーフソテー<br>蕪のあんかけ            | わかめ御飯<br>鶏肉の照り煮<br>茄子の味噌かけ<br>中華風スープ<br>フルーツ | 軟飯<br>和風ハンバーグ<br>サラダ<br>味噌汁                   | 軟飯<br>ポークチャップ<br>湯豆腐<br>白菜の紫蘇和え<br>漬物 |
| おやつ | ミルクケーキ<br>紅茶                             | シュークリーム (チョコ)<br>紅茶                     | バームクーヘン (プレーン)<br>紅茶                        | もみじ饅頭<br>ほうじ茶                              | どら焼き (こしあん)<br>ほうじ茶                          | クレープ (バニラ)<br>ほうじ茶                            | カスタードブチケーキ<br>紅茶                      |
| 夕食  | 軟飯<br>ササミ梅肉揚げ<br>胡瓜の酢味噌和え<br>じゃがいもきんぴら   | 軟飯<br>鯖の味噌煮<br>南瓜サラダ<br>春雨スープ           | 軟飯<br>カレイのバター風味焼き<br>大根生酢<br>豆腐のあんかけ<br>漬物  | 軟飯<br>筑前煮<br>小松菜の和え物<br>茶碗蒸し               | 軟飯<br>鯖の香味焼き<br>ほうれん草の白和え<br>すまし汁            | 軟飯<br>鮭の酒蒸し<br>肉じゃが<br>もずく<br>ゼリー             | 軟飯<br>白身魚のフライ<br>ひじきの煮物<br>味噌汁        |
|     | 19                                       | 20                                      | 21  | 22   | 23   | 24  | 25                                    |
| 朝食  | パン食<br>温野菜サラダ<br>黄桃                      | パン食<br>クリームチーズ<br>フルーツポンチ               | パン食<br>ミネストローネ<br>パイナップル<br>チーズ             | パン食<br>温野菜のドレッシング和え<br>フルーツ                | パン食<br>玉子スープ<br>みかん                          | パン食<br>コンソメスープ<br>白桃<br>チーズ                   | パン食<br>野菜炒め<br>バナナ                    |
| 昼食  | 軟飯<br>流し玉子焼き<br>胡瓜の酢味噌和え<br>すまし汁         | 軟飯<br>から揚げ<br>コールスロー<br>けんちん汁           | 軟飯<br>鯖の味噌漬焼き<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>中華風酢の物<br>漬物 | 軟飯<br>がんもどき<br>南瓜のいとこ煮<br>すまし汁             | 軟飯<br>牛肉のから味いため<br>白菜のゆず香和え<br>味噌汁           | 軟飯<br>赤魚の煮付け<br>しろなのそぼろ煮<br>もやしのナムル           | ちらし寿司<br>白菜の煮びたし<br>すまし汁              |
| おやつ | レモンケーキ<br>紅茶                             | 鯛饅頭 (カスタード)<br>ほうじ茶                     | ドームケーキ (チョコ)<br>ほうじ茶                        | 焼きドーナツ (抹茶)<br>紅茶                          | 蒸しケーキ (ミルク)<br>ほうじ茶                          | いちごケーキ<br>紅茶                                  | ミルクケーキ<br>紅茶                          |
| 夕食  | 軟飯<br>すきやき<br>オクラのおろし和え<br>ヨーグルト和え<br>漬物 | 軟飯<br>かいの外カルルス焼き<br>とろろ芋<br>卵豆腐         | 軟飯<br>炊き合わせ<br>五目大豆<br>味噌汁                  | 軟飯<br>鯛の風味焼き<br>マカロニサラダ<br>豚汁<br>ふりかけ      | 軟飯<br>鰯の南蛮漬け<br>ほうれん草の磯辺和え<br>煮合わせ           | 軟飯<br>ミートローフ<br>サラダ<br>ポタージュ                  | 軟飯<br>酢鶏<br>菜の花の和え物<br>トマトスープ         |
|     | 26                                       | 27                                      | 28  | 29   | 30   | 31  |                                       |
| 朝食  | パン食<br>コンソメスープ<br>黄桃                     | パン食<br>クリームチャウダー<br>フルーツ                | パン食<br>野菜スープ<br>パイナップル<br>チーズ               | パン食<br>野菜炒め<br>フルーツ                        | パン食<br>スクランブルエッグ<br>みかん                      | パン食<br>炒め物<br>白桃                              |                                       |
| 昼食  | 軟飯<br>鶏の照り煮<br>焼き茄子<br>シャーレン豆腐           | 軟飯<br>鯛のかば焼き<br>里芋の味噌煮<br>菜の花の辛子和え      | 軟飯<br>鮭のレモン蒸し<br>中華風冷奴<br>味噌汁<br>ゼリー        | 軟飯<br>鶏肉のソテー<br>小松菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物       | 軟飯<br>豚肉のスタミナ焼き<br>ポテトサラダ<br>スープ<br>漬物       | 軟飯<br>カレイの磯辺焼き<br>もやしの酢の物<br>豆腐の味噌かけ<br>漬物    |                                       |
| おやつ | リングドーナツ (プレーン)<br>紅茶                     | シュークリーム (いちご)<br>紅茶                     | メープルブチケーキ<br>紅茶                             | どら焼き (カスタード)<br>ほうじ茶                       | クレープ (バニラ)<br>ほうじ茶                           | ドームケーキ (こしあん)<br>ほうじ茶                         |                                       |
| 夕食  | 軟飯<br>白身魚のチーズフライ<br>ほうれん草の錦糸かけ<br>味噌汁    | 軟飯<br>かに玉<br>春雨サラダ<br>すまし汁<br>煮豆        | 軟飯<br>ポークチャップ<br>南瓜の天ぷら<br>白菜の和え物<br>漬物     | 軟飯<br>擬製豆腐<br>きんぴらごぼう<br>とろろ芋              | 軟飯<br>シーフードグラタン<br>菜の花の辛子和え<br>ふろふき大根        | おにぎり<br>年越しそば<br>かき揚げ<br>フルーツ                 |                                       |

