

# 12月の献立

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食						しめじ御飯 田楽 小松菜のごま和え すまし汁 フルーツ	軟飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 焼きなす
おやつ						ミルクケーキ	しっとり饅頭
夕食						軟飯 すずきの幽庵焼き 春雨のマヨネーズ和え 呉汁	軟飯 コロケ サラダ 味噌汁
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃 チーズ	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 玉子スープ バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 コンソメスープ 白桃	パン食 スクランブルエッグ バナナ
昼食	軟飯 焼き肉 里芋の味噌煮 中華風冷奴	軟飯 ぶり照り焼き 五目煮 しる菜の菜種和え	軟飯 鯖の竜田揚げ 冬瓜の葛煮 胡瓜の酢味噌和え	カレーライス 豆腐サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 スパニッシュオムレツ 混ぜ込みサラダ スープ	あんかけうどん サラダ ゼリー	軟飯 かき揚げ オクラの和え物 赤だし 漬物
おやつ	ドームケーキ	鯛饅頭	カスタードプチケーキ	くろ棒	バームクーヘン	どら焼き(抹茶あん)	やわらかおかき
夕食	軟飯 五目玉子焼き 南瓜の含め煮 大根生酢 漬物	軟飯 鶏の風味焼き じゃが芋の真砂和え 真沢山味噌汁 フルーツ	軟飯 玉子入り野菜炒め とろろ芋 中華スープ 漬物	軟飯 鯛の卸し煮 もやしナムル 味噌汁	軟飯 おでん 菜の花の磯辺和え フルーツ 漬物	軟飯 鯖の揚げ煮 卵の花炒り 玉子豆腐 漬物	軟飯 鮭のマヨネーズ リースかけ なすの和え物 炒り豆腐風
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ	パン食 コンソメスープ バナナ	パン食 オムレツ みかん	パン食 コーンスープ フルーツ	パン食 玉子スープ フルーツ
昼食	軟飯 蒸し魚のマリネ 湯豆腐 ごった煮	軟飯 ポトフ 玉子とじ ヨーグルト 漬物	牛丼 しる菜の辛子味噌和え かき玉汁 フルーツ	軟飯 あじフライ ピーマンソテー 無のあんかけ	軟飯 和風ハンバーグ サラダ 味噌汁	軟飯 鯖の香味焼き ぜんまいの白和え すまし汁	軟飯 ポークチャップ 湯豆腐 白菜の紫蘇和え 漬物
おやつ	レモンケーキ	ドームケーキ	リングドーナツ	やわらかおかき	しっとり饅頭	くろ棒	メープルプチケーキ
夕食	軟飯 ササミ梅肉揚げ 胡瓜の酢味噌和え 煮物	軟飯 さばの味噌煮 南瓜サラダ 春雨スープ	軟飯 カレイのバター風味焼き 大根生酢 豆腐のあんかけ 漬物	軟飯 筑前煮 小松菜の和え物 茶碗蒸し	軟飯 鮭のレモン蒸し 肉じゃが もすく	軟飯 わかめ御飯 鶏の照り煮 なすの味噌かけ 中華風スープ フルーツ	軟飯 白身魚のフライ ひじきの煮物 味噌汁
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン食 温野菜サラダ 黄桃	パン食 クリームチャウダー フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ	パン食 温野菜のドレッシング和え フルーツ	パン食 コンソメスープ みかん	パン食 玉子スープ 白桃	パン食 クリームチャウダー リンゴ缶
昼食	軟飯 流し玉子焼き 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	軟飯 鶏のから揚げ サラダ けんちん汁	軟飯 鯖の味噌漬焼き 豆腐のそぼろあんかけ 中華風酢の物 漬物	軟飯 がんもどき さつまいもの含め煮 すまし汁	軟飯 つくね焼きの照り煮 焼きなす シャーレン豆腐	軟飯 鱈の南蛮漬け ほうれん草の磯辺和え いとこ煮	ちらし寿司 白菜の煮びたし すまし汁
おやつ	しっとり饅頭	もみじ饅頭	ドームケーキ	リングドーナツ	レモンケーキ	バームクーヘン	やわらかおかき
夕食	軟飯 すきやき オクラとえのきのおろし和え フルーツ 漬物	軟飯 カレイの妙火焼 白菜の煮びたし 卵豆腐 漬物	軟飯 炊き合わせ 五目大豆 味噌汁	軟飯 鮭の風味焼き マカロニサラダ 豚汁	軟飯 白身魚のチリ フライ 小松菜の錦糸かけ 味噌汁	軟飯 牛肉のから味いため 大根のゆず煮 味噌汁	軟飯 酢鶏 菜の花の和え物 トマトスープ フルーツ
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン食 野菜炒め 黄桃	パン食 サラダ フルーツ	パン食 野菜スープ パイナップル チーズ	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 スクランブルエッグ みかん	パン食 サラダ 白桃	パン食 きのこのスープ バナナ
昼食	軟飯 鯉のかば焼き 里芋の味噌煮 ほうれん草の和え物	軟飯 ミートローフ サラダ ポタージュ クリスマスデザート	軟飯 鮭の酒蒸し 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	軟飯 チキンステーキ 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	軟飯 豚肉のスタミナ焼き ポテトサラダ スープ 漬物	軟飯 ササミのフライ 里芋の含め煮 すまし汁 漬物	軟飯 肉団子の旨煮 ほうれん草のごま和え かきたま汁
おやつ	どら焼き(カスタード)	ドームケーキ	リングドーナツ	やわらかおかき	鯛饅頭(カスタード)	ドームケーキ(こしあん)	焼きドーナツ(チョコ)
夕食	軟飯 かに玉 春雨サラダ すまし汁 煮豆	軟飯 鯖の煮付け しる菜の煮びたし もやしナムル 漬物	軟飯 マーマレード煮 南瓜の天ぷら 白菜の和え物 漬物	軟飯 擬製豆腐 きんぴらごぼう とろろ芋	軟飯 シーフードグラタン 菜の花の辛子和え ふるふき大根	軟飯 鯖の磯辺焼き 胡瓜の酢の物 ごった煮	軟飯 鯉のカレームニエル 豆腐のあんかけ サラダ
	31						
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃						
昼食	軟飯 赤魚の味噌煮 もやしの酢の物 湯豆腐 漬物						
おやつ	メープルプチケーキ						
夕食	かやくごはん 年越しそば かき揚げ フルーツ						

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科

