


12月の予定献立表

やよいほうむ

							令和6年12月1日(日)
朝							御飯 炒り鶏 もやしとあげの酢の物 牛乳
昼							御飯 あじの煮つけ 金時煮豆 人参サラダ みそ汁
おやつ							やわらか水ようかん
夕							御飯 照焼きハンバーグ チゲン菜と人参の煮浸し さつまいもサラダ みそ汁
朝							令和6年12月2日(月)
朝	御飯 高野豆腐の卵とじ きざみ昆布の煮物 牛乳	御飯 大豆と筍の旨煮 白菜とカニカマの煮浸し 牛乳	御飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 小松菜のお浸し 牛乳	パン スクランブルエッグ 蒸し鶏のマリネ 牛乳	御飯 豚肉じゃが しろ菜と揚げのお浸し 牛乳	御飯 鶏大根煮 もやしの酢の物 牛乳	御飯 えびの彩りしんじょう オニオンとハムのサラダ 牛乳
昼	御飯 チキンカツ 大根しりしり 菜の花のお浸し みそ汁	御飯 五目豆腐の銀あんかけ ピーマンとツナの炒り煮 若布とねぎのぬた みそ汁	混ぜ込み青菜ご飯 塩豚 かぼちゃと昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁	御飯 鮭の香味野菜パン粉焼き こんにゃくと竹輪の炒め煮 オクラのごま和え みそ汁	御飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 えのきとわかめの中華和え みそ汁	御飯 豚肉のチャプチェ風 さつまいもと昆布の煮物 白菜の生姜和え みそ汁	御飯 カレーの味噌煮 なすの煮物 小松菜とコーンのお浸し すまし汁
おやつ	しっとりまんじゅう(吹雪)	ワッフル	バナロールケーキ	今川焼(こしあん)	しっとりどら焼き(加タト)	プリン	しっとりまんじゅう(黒糖)
夕	御飯 めばるのハーブ焼き ジャーマンポテト カリフラワーとアスパラのサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の生姜照り焼き さつまいもの甘露煮 ほうれん草のかまぼこ和え みそ汁	御飯 ホキのピリ辛味噌煮 ひじきの煮物 春菊のお浸し みそ汁	御飯 豆腐の中華風うま煮 ほうれん草しゅうまい フルーツゼリー 中華スープ	御飯 さばの梅かつお焼き 里芋のにっころがし 三色ピーマンのしらす和え みそ汁	御飯 さわらのみりん焼き 薩摩揚げのの煮合わせ いんげんのピーナッツ和え みそ汁	御飯 バジルチキン きんぴらごぼう 明太子スパゲティサラダ コンソメスープ

	令和6年12月9日(月)	令和6年12月10日(火)	令和6年12月11日(水)	令和6年12月12日(木)	令和6年12月13日(金)	令和6年12月14日(土)	令和6年12月15日(日)
朝	御飯 豆乳よせ なます 牛乳	御飯 山形芋煮風 しろ菜のお浸し 牛乳	御飯 だし巻き卵 きんぴられんこん 牛乳	御飯 八幡巻き キャベツのドレッシング和え 牛乳	御飯 麩と卵の煮物 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 カニ風味あんかけしんじょう ひじきと舞茸の煮物 牛乳	御飯 チーズオムレツ 小松菜とバ-コンのソテー 牛乳
昼	御飯 豚肉のデミソース煮 じゃが芋と玉葱の炒め物 菜の花のカニカマ和え みそ汁	焼きサバ寿司 ひじきとキャベツの煮物 オニオンサラダ すまし汁	御飯 白身魚のフライ 枝豆のふわふわ豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁	御飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ 春菊の煮浸し 人参とツナのサラダ みそ汁	御飯 焼きあじの南蛮漬け もやし炒め スパゲティサラダ すまし汁	三色丼 薩摩揚げの炒り煮 玉ねぎとツナの和風サラダ みそ汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め ごった煮 カリフラワーのゆかり和え すまし汁
おやつ	プリン	やわらか水ようかん	しっとりどら焼き(抹茶あん)	チョコレートムース	ムースエクレア	バニラロールケーキ	苺のムース
夕	御飯 たらの煮つけ お豆のコンソメ煮 ピーマンマリネ みそ汁	御飯 鶏の旨煮 もやしと桜エビの炒め物 春雨サラダしそ風味 みそ汁	御飯 八宝菜 がんもの煮合わせ マカロニサラダ みそ汁	御飯 さわらの生姜煮 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ すまし汁	御飯 鶏の照り煮 さつま芋のオレンジ煮 菜の花と人参のお浸し みそ汁	御飯 ホキの煮つけ 揚げ茄子の生姜あん ポテトサラダ すまし汁	御飯 めばるの山椒焼き ちくわと人参の炒り煮 キャベツともずくの和え物 みそ汁
	令和6年12月16日(月)	令和6年12月17日(火)	令和6年12月18日(水)	令和6年12月19日(木)	令和6年12月20日(金)	令和6年12月21日(土)	令和6年12月22日(日)
朝	御飯 豆乳仕立ての野菜蒸し えのきと若布の和え物 牛乳	御飯 豆腐と豚肉の柳川風 大根葉の和え物 牛乳	御飯 大豆煮 小松菜とコーンのお浸し 牛乳	御飯 厚焼き玉子 もやしと揚げの煮浸し 牛乳	御飯 花高野巻きの煮合わせ ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳	パン バ-コンと卵の洋風煮 トマトペンネサラダ 牛乳	御飯 木の葉しんじょうの煮物 春菊と竹輪の煮浸し 牛乳
昼	御飯 たらのあんかけ 三色煮豆 チンゲン菜と揚げのお浸し みそ汁	御飯 若鶏の唐揚げ ひじきと竹輪の煮物 春雨サラダ みそ汁	☆☆祝い膳☆☆ 海鮮ちらし寿司 豚肉の野菜炒め がんもとれんこんの煮物 玉葱のマヨネーズ和え すまし汁 フルーツカクテル	御飯 ぶりの照り焼き そぼろきんぴら 菜の花のお浸し みそ汁	キーマカレーライス たらこと若布のさっと煮 フルーツゼリー コンソメスープ	御飯 ハンバーグチリソース ひじきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁	御飯 アジの煮つみれの和風あんかけ 揚げ茄子といんげんの生姜餡 小松菜と人参のお浸し すまし汁
おやつ	しっとりどら焼き(加たど)	チョコレートムース	やわらか水ようかん	ドームケーキ	青りんごゼリー	ワッフル	やわらか水ようかん
夕	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の煮物柚子添え じゃが芋のコンソメサラダ みそ汁	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 春菊のごま和え すまし汁	御飯 ホッケの塩焼き 里芋の煮物 しろ菜と人参のお浸し みそ汁	御飯 ゆで鶏の南蛮 クラムチャウダー風 ブロッコリーのサラダ すまし汁	御飯 さわらのケチャップ和え 炒り豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	御飯 赤魚の煮つけ はんぺんの煮合わせ かぼちゃサラダ みそ汁	御飯 豚すき焼き じゃが芋とツナのしょうゆ炒め 三色ピーマンのおかか和え みそ汁

	令和6年12月23日(月)	令和6年12月24日(火)	令和6年12月25日(水)	令和6年12月26日(木)	令和6年12月27日(金)	令和6年12月28日(土)	令和6年12月29日(日)
朝	パン オムレツ 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳	御飯 鶏団子の生姜煮 スパゲティサラダ 牛乳	御飯 ふわふわ豆腐のもずく煮 チンゲン菜と炒り卵のごま和え 牛乳	御飯 洋風スクランブル&ウイナーセット 高菜の油炒め 牛乳	御飯 大豆としらすの煮物 若布と加賀の酢の物 牛乳	御飯 しのだ煮 菜の花のピーナッツ和え 牛乳	御飯 厚揚げのあっさり炊き 冬瓜のピクルス 牛乳
昼	御飯 酢鶏 さつま芋と昆布の煮物 切り干し大根の香味和え みそ汁	御飯 カレイのソテー 白菜の洋風煮浸し ひじきとツナのサラダ すまし汁	オムハヤシライス カラフルピーマン炒め ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 さわらの山椒焼き ほうれん草と揚げの煮浸し 大根の白だし漬け みそ汁	御飯 赤魚の西京焼き なすの煮物 小松菜のお浸し すまし汁	御飯 タンドリーチキン さつま芋の甘露煮 ブロッコリーの菜種和え コンソメスープ	御飯 めばるの煮つけ カリフラワーのクリーム煮 しる菜と揚げのお浸し みそ汁
おやつ	焼きドーナツ(チョコ)	バニラロールケーキ	紅茶のムース	はちみつレモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	みかんゼリー	プリン
夕	御飯 さばのからし焼き 冬瓜のとりみ煮 キャベツのドレッシング和え すまし汁	御飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ 里芋のカニあんかけ 鶏とブロッコリーの柚子和え みそ汁	御飯 ホキの中華あんかけ かぼちゃの煮物 蒸し鶏のマリネ みそ汁	御飯 パンとチーズの彩り野菜煮 刻み昆布煮 カリフラワーとアスパラのサラダ すまし汁	御飯 豚の生姜炒め キャベツとハムの白だし煮 明太子スパゲティサラダ みそ汁	御飯 鮭の塩焼き じゃが芋の煮ころがし いんげんのおかか和え みそ汁	御飯 豚肉の南蛮漬け 卵の花炒り オニオンサラダ すまし汁
	令和6年12月30日(月)	令和6年12月31日(火)					
朝	御飯 炒り鶏 キャベツのドレッシング和え 牛乳	御飯 アスパラガスの卵炒め ピーマンのうま味ナムル 牛乳	 				
昼	御飯 肉じゃが 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ みそ汁	鶏南蛮そば かぼちゃと昆布の煮物 菜の花のカニカマ和え					
おやつ	はちみつレモンゼリー	今川焼(こしあん)					
	御飯 さばの照り煮 切干大根と高野豆腐の煮物 ふきのおかか和え すまし汁	御飯 あじの煮つけ さんぴらごぼう ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁					