

12月の予定献立

月		火		水		木		金	
						1日		2日	
						ご飯 スープ エビチリ 春雨の和え物	精白米 しめじ、白菜、ニラ エビ、リーフレタス、卵、 長葱、枝豆 春雨、水菜、ロースハム、人参、 小松菜、木耳	カレーピラフ サラダ 果物 飲み物	精白米、ウインナー、鶏肉、 玉葱、人参、コーン、 マッシュルーム、ピーマン レタス、エンダイフ、胡瓜、 トレビス ※サウザンアイランドドレッシング みかん 牛乳
5日		6日《薬膳メニュー》		7日		8日		9日	
きつねうどん 大学芋 梅肉和え	うどん、油揚げ、豚肉、乾椎茸、 玉葱、人参、板かまぼこ、 ほうれん草、長葱 ※一味唐辛子 さつま芋、黒ごま キャベツ、えのき、しめじ、 大根菜、梅肉	ビビンバ 白湯スープ 棒棒鶏風サラダ 杏仁豆腐	精白米、玄米、豚挽肉、小松菜、 人参、豆もやし、ぜんまい、 白菜キムチ、韓国のり 竹の子、木耳、オクラ 鶏ささみ、レタス、胡瓜、水菜、 黄パプリカ、長葱、生姜 ※焙煎ごまドレッシング 杏仁豆腐、マンゴー缶、クコの実	パン スープ 鮭の白ワイン蒸し クリームソースがけ サラダ	ココアパン、ミルクロール かぶ、コーン、ベーコン、 パセリ 鮭/玉葱、マッシュルーム、しめじ /付:じゃが芋と人参とズッキーニのソテー、 ブロッコリー レタス、サニーレタス、 ロメインレタス、ラディッシュ ※イタリアンドレッシング	五穀ご飯 みそ汁 豚の生姜炒め 切り昆布の煮物 果物	精白米、五穀米 白舞茸、豆麩、三つ葉 豚肉、玉葱、ピーマン、 キャベツ、人参、もやし、南瓜 切り昆布、ささがきごぼう、 オランダ揚げ、桜えび、 絹さや、鷹の爪 パナナ	ご飯 スープ ホツケの唐揚げ ~甘酢あんかけ~ 海藻サラダ	精白米 えのき、青梗菜、白ごま ホツケ、玉葱、エリンギ、木耳、 赤・黄パプリカ、サラダ菜 海藻ミックス、大根、人参 ※中華ドレッシング
12日		13日		14日		15日		16日	
パン スープ タンドリーチキン ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	玄米ロール、レーズンパン キャベツ、ベーコン、 玉葱、セロリ、パセリ 鶏むね肉/付:ひよこ豆、 じゃが芋、赤パプリカ、南瓜、 サラダ菜、レモン ブロッコリー、ロマネスコカリフラワー、 レタス、エンダイフ、トレビス ※生姜クリーミードレッシング	ご飯 具沢山汁 つぼ鯛の塩焼き 里芋の五目煮	精白米 白菜、しめじ、豚肉、 玉葱、万能葱 つぼ鯛 /付:笹、しし唐、大根おろし ※だし割り醤油 里芋、人参、こんにゃく、 椎茸、高野豆腐、絹さや	醤油ラーメン 揚げシュウマイ フルーツカクテル	中華麺、チャーシュー、 ほうれん草、メンマ、なると、 長葱、ワカメ、コーン、もやし、 ※卓上コショウ 海鮮大シュウマイ、 サニーレタス、水菜 バイン缶、黄桃缶、 白桃缶、みかん缶	ハヤシライス カラフルサラダ 果物 飲み物	精白米、牛肉、玉葱、 マッシュルーム、しめじ、人参、 グリンピース レタス、リーフレタス、 赤・黄パプリカ、フライドゴボウ ※オニオンドレッシング りんご 飲むヨーグルト	麦ご飯 すまし汁 鶏の葱味噌焼き ごま酢和え	精白米、押麦 湯葉、椎茸、三つ葉 鶏もも肉、長葱、糸唐辛子 /付:サラダ菜、ミニトマト 白菜、えのき、人参、白ごま
19日		20日		21日《冬至メニュー》		22日《クリスマスメニュー》		23日	
ご飯 卵スープ 彩り野菜と 海鮮塩だれ炒め 青梗菜ともやしの 和え物	精白米 卵、ワカメ、玉葱、かいわれ大根 イカ、エビ、キャベツ、長葱、 ブロッコリー、ヤングコーン、 赤・黄パプリカ 青梗菜、人参、もやし、 ザーサイ	トマトソースパゲッティ スープ ベビーリーフのサラダ 果物	スパゲッティ、ツナ、玉葱、 ベーコン、トマト、しめじ、 パセリ※粉チーズ 大根、鶏肉、じゃが芋、小松菜 ベビーリーフ、エンダイフ、 水菜、クルトン ※赤フレンチドレッシング ゴールデンキウイフルーツ	十六穀ご飯 根菜の味噌汁 ぶりの照り焼き かぶの柚子和え 南瓜のいとこ煮	精白米、十六穀米 レンコン、ささがきごぼう、 人参、白舞茸、油揚げ、三つ葉 ぶり /付:笹、白髪葱、大葉、生姜 かぶ、大根菜、柚子 南瓜、ゆであずき			天皇誕生日	