

🎄 12月のメニュー 🎄

		平成28年12月01日(木)		平成28年12月02日(金)		平成28年12月03日(土)		平成28年12月04日(日)					
朝 昼 夕	平成28年12月		米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 豆乳(バナナ)	黒糖ミルク 野菜のトマト煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー コーンスープ ヤクルト	キャラメルリング マカロニソテー 牛乳							
	赤飯 かれいの香り蒸し なすの生姜和え ごぼうのおみそ汁	ビーフパスタの初イースト チーズと野菜サラダ マカロニスープ りんご	米飯 チーズインハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	米飯 すき焼き風煮 磯辺揚げ キウイ									
	米飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅おかか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	米飯 豚肉のソテーおろしソース 炒り豆腐 青菜のおかか和え	米飯 鮭の南蛮漬け 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え	米飯 カジキのバター醤油焼き 菜の花のゆず胡椒和え そうめんのお吸いもの									
平成28年12月05日(月)		平成28年12月06日(火)		平成28年12月07日(水)		平成28年12月08日(木)		平成28年12月09日(金)		平成28年12月10日(土)		平成28年12月11日(日)	
朝 昼 夕	【温】コーンポトツト&ミニチーズロール パンがけ マカロニスープ ヤクルト	【温】ポテトロール&ポテトロール ポテトロール 牛乳	ホワイトミルクパン ツナとキャベツのソテー 牛乳	米飯 味のり ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 りんごジュース	クリームパン スパゲティサラダ 牛乳	【温】ハンバーグ コーンスープ ヤクルト	イエローロール 野菜のトマト煮 牛乳						
	焼き鶏丼 さんちゃくの煮物 粕汁 フルーチェ(ピーチ)	他人丼 ザーサイの冷奴 なます オレンジゼリー	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 いちごのパパロア	コーンライス ハンバーググラタン 卵サラダ コンソメスープ	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	米飯 さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ 洋梨	米飯 ココロク盛り合わせ ごぼうサラダ 白菜のスープ						
	米飯 揚げさばの中華びたし ぜんまいの煮物 もやしの酢の物	米飯 野菜入りキッシュ風 さつま芋のサラダ クリームスープ	和風カレー チーズと野菜サラダ マカロニスープ オレンジ	米飯 たらしの和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	麦飯 さわらの西京焼き 大根おろしの冷奴 沢煮椀	米飯 麻婆豆腐 三色ナムル 中華春雨スープ	米飯 あじの梅煮 青梗菜ときのこの炒め物 トマトともすくの和え物						
平成28年12月12日(月)		平成28年12月13日(火)		平成28年12月14日(水)		平成28年12月15日(木)		平成28年12月16日(金)		平成28年12月17日(土)		平成28年12月18日(日)	
朝 昼 夕	ベアロール ほうれん草ベーコンソテー 牛乳	【温】ポテトロール&ポテトロール パンがけ マカロニスープ ヤクルト	丸ロール キャベツのバター醤油炒め 牛乳	米飯 ふりかけ(さけ) 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 ジャム(ブルーベリー)	チーズドッグ キャベツのクリーム煮 牛乳	【温】ポテトロール&ミニポテトロール コーンスープ ヤクルト	おいもちゃん ツナサラダ 牛乳						
	木の葉丼 野菜かきあげ 白菜の梅マヨ和え みかん&パイナップル	きつねうどん 小松菜のおひたし やまいもの乙女和え 白桃ヨーグルト	コーンライス ハムステーキ グリーンサラダ 野菜スープ	米飯 サーモンステーキ 冬瓜のくす煮 トマトのごま和え	カツ丼 ほうれん草のおひたし かぼちゃのゆずかつお和え 青菜のポテトスープ	米飯 お好み焼き なすのしぎ炒め煮 パイナップル	米飯 豚肉のキムチ炒め かつおの生姜和え 小松菜のおみそ汁						
	米飯 鮭ときのこのクリームソース リョネーズポテト トマトスープ	米飯 白身魚のさつま蒸し れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 メバルの香りみそ焼き かつおのゆず胡椒和え 薄くす汁	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんの炒め物 ツナと白菜の白和え	麦飯 鮭の塩焼き 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 白菜のかつおボン酢和え	米飯 さわらのホイル焼き ピーマンの焼きびたし ブロッコリーの塩昆布和え	米飯 白身魚のコーン焼き ポテトとかぼちゃのチーズ焼き だいたいサラダ						
平成28年12月19日(月)		平成28年12月20日(火)		平成28年12月21日(水)		平成28年12月22日(木)		平成28年12月23日(金)		平成28年12月24日(土)		平成28年12月25日(日)	
朝 昼 夕	【温】ビーツト&黒糖パン パンがけ マカロニスープ ヤクルト	ミニパン きのこのキャベツのソテー 牛乳	シュガーバターコップ ごぼうサラダ 牛乳	米飯 味のり ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 パインジュース	イエローロール マカロニサラダ 牛乳	【温】ポテトロール&ミニポテトロール コーンスープ ヤクルト	ベアロール ポテトと野菜のソテー 牛乳						
	米飯 かれいの唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ 具沢山汁	十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 ヨーグルト和え(みかん)	米飯 ビーフパスタの胡麻和え ぶどうゼリー	米飯 クリスピーから揚げ バンサンスウ かきたま汁	海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 焼き厚揚げなめこおろし オレンジ	クリスマス会	ナポリタン 白菜のごま酢和え 豆腐のとろみスープ カスタードプリン						
	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物	豚丼 レモンコンのマヨサラダ もやしのボン酢和え かぼちゃのおみそ汁	米飯 小松菜と豚肉の煮物 春巻 白菜のコールスロー	米飯 だいこん菜飯 さばの深味干 れんこんと根菜の甘辛炒め 焼きさしみ揚げと白菜の和え物	麦飯 牛肉みそ炒め ごま豆腐 白菜のお吸いもの	米飯 赤魚のおろし煮 卵と高菜の炒め物 玉葱とツナのごま和え	米飯 あじのムニエル 野菜ソテー ビーンズサラダ						
平成28年12月26日(月)		平成28年12月27日(火)		平成28年12月28日(水)		平成28年12月29日(木)		平成28年12月30日(金)		平成28年12月31日(土)			
朝 昼 夕	【温】エッグト&ミルクパン パンがけ マカロニスープ ヤクルト	ワンローフ 野菜のスープ煮 牛乳	ミニあんぱん&レーズンロール ハムと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(さけ) さつま揚げの炒り煮 もやしのおみそ汁 ジャム(ブルーベリー)	イエローロール ヤングコーンソテー 牛乳	シュガーバターコップ オムレツ 牛乳							
	米飯 たらからの揚げ五日あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え	鮭とろろ丼 五日豆 もやしのおみそ汁 りんご	焼肉丼 白菜とりんごの塩もみサラダ カロテン浸し 洋梨&パイナップル	ご飯(半量) お好み焼き はりはり漬け バナナヨーグルト	麦飯 とんべい オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁	メンチカツカレー 南瓜サラダ 福神漬 杏仁豆腐							
	米飯 豚肉のみそ生姜焼き トマト豆腐 かきたま汁	チキンのトマト煮 ひじきのサラダ ピーマンのソテー	米飯 鮭のんにくマヨ焼き わかめのおひたし 菜の花のおみそ汁	十五穀ご飯 鶏のきじ焼き 三度豆の白和え はんぺんのお吸いもの	きのこ御飯 ぶりの照り焼き ピリ辛炒め 切干大根の酢の物	年越しそば ふるふき大根 ブロッコリーの和え物							

●今月の行事食●

- ・12月14日(水) 昼食 お楽しみメニュー
- ・12月24日(土) 昼食 クリスマス会
- ・12月31日(土) 夕食 大晦日

師走になりました。11月は大気温が高かったため、心身共に年末に備えていない状態です(笑)しかし、年末イベントは待って来ません。今年はクリスマス会をイブ当日に開催します。その数日後にはお正月。みなさんに楽しんでいただけるよう厨房スタッフも気を引き締めて師走を乗り切りたいと思います。皆様、良いお年を!! (管理栄養士 枝澤)

