

2023

こ

ん

だ

て

ひ

よ

う

12月

	日	月	火	水	木	金	土
	12月31日					1日	2日
朝	御飯 鶏肉となすの煮物 かき揚げのドレッシングかけ 味噌汁(油揚げ、白菜) 牛乳					食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 大根の炒り煮 茄子のドレッシングかけ コンナスプ(麩、キャベツ) 牛乳	御飯 車麩と生揚げの煮物 小松菜と錦糸卵の和風ドレッシング 味噌汁(ヒラタケ、インゲン) 牛乳
昼	大みそか 年越そば(海老天がら) ひじきと大豆の煮物 わらのぼん酢和え フルーツ・白桃缶					御飯 つみれとジャガ芋の煮物 きんぴらごぼう わらの梅和え フルーツ・パン缶	御飯 鶏の葱がしかけ ひじきと薩摩揚げの煮物 シロムロコサダ フルーツ・ミカ缶
夕	御飯 白身魚のグリル レタスのパコ炒め インゲンのサラダ コンナスプ(ジャガ芋、葉大根)					御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜と蒲鉾の甘酢漬け 味噌汁(油揚げ、わかひ草)	御飯 魚のチーズクリームソース(タケ) ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンナスプ(水菜、人参)
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	御飯 かんと里芋の煮物 もやしと風味和え すまし汁(わか、白菜) 牛乳	御飯 竹輪と白菜の野菜炒め インゲンのピーナツ和え 味噌汁(花麩、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参とワカのコンナスプ コンナスプ(南瓜、青ネ) 牛乳	御飯 里芋と正ツミの煮物 豆たつぱりあんかけ 味噌汁(麩、青ネ) 牛乳	御飯 生揚げとワカ芋の煮物 わらのなめ茸和え 味噌汁(菜の花、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 茄子とレタスのパコ炒め物 豆とワカのサラダ コンナスプ(白菜、コン) 牛乳	御飯 かいらぎのそぼろ煮 わかひ草の和風ドレッシング 味噌汁(わか、玉葱) 牛乳
昼	御飯 豚肉のキャベツ煮 南瓜のグリン わかひ草と蒲鉾のサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 魚の野菜蒸(まぐろ) じゃが芋の煮物 ブロッコリーとムネのぼん酢風味 フルーツ・リン缶	はとバスツアー・北海道 帆立のバター醤油ご飯 魚のマヨネーズ焼(鮭) ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ミルクパクリ	御飯 鶏とかいらぎの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル ヨーグルト・フルーツ	御飯 肉と玉葱の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツと蒲鉾の柚子香和え フルーツ・マンゴ缶	御飯 筑前煮 大根とムネの千切り炒め 小松菜と錦糸卵のピーナツ和え フルーツ・フルーツ缶詰缶	御飯 魚の田楽(わか) かんと南瓜の煮物 わかひ草とわかひ草のサラダ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 カニ玉 かんとレタスの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(キャベツ、わか)	御飯 豚肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜と薩摩揚げの煮浸し うぐいす煮 すまし汁(ワカ芋、水菜)	御飯 豆腐ハンバーグ もやしの和風炒め ワカ芋サラダ 味噌汁(わか、か)	御飯 白身魚の山椒煮 ブロッコリーとレタスの炒め物 大根とわかひ草の酢の物 すまし汁(葉大根、セロリ)	御飯 ポークフィレ・リンゴソース かんとトマト煮 パンパクリ コンナスプ(ジャガ芋、舞茸)	御飯 魚の和風ステーキ(タケ) 高野豆腐の含め煮 わかひ草のサラダ すまし汁(トウモロコシ、白菜)	御飯 魚の水炊き鍋 青梗菜の塩炒め わかひ草のぼん酢和え すまし汁(庄内麩、わか)
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ すまし汁(ワカ芋、白ネ) 牛乳	御飯 青梗菜とアリの炒り煮 南瓜のサラダ 味噌汁(油揚げ、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウインナーとジャガ芋のコンナスプ 小松菜の和え物 コンナスプ(大根、青ネ) 牛乳	御飯 竹輪と白菜の野菜炒め ブロッコリーの胡麻ドレッシング 味噌汁(春菊、わか) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の炒り煮 わかひ草の和風ドレッシング すまし汁(麩、か) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレンドフルーツ 豆たつぱりあんかけ コンナスプ(里芋、白菜) 牛乳	御飯 正ツミとわかひ草の煮物 わかひ草のサラダ 味噌汁(ワカ芋、玉葱) 牛乳
昼	御飯 肉豆腐 じゃが芋とワカの炒め物 キャベツと蒲鉾のおかか和え フルーツ・ミカ缶	御飯 豚肉とワカ芋の甘辛煮 白菜と正ツミの塩炒め わかひ草のソース和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 白身魚フライ 人参シソ(わか) かいらぎのサラダ フルーツ・フルーツ缶詰缶	御飯 松風焼 南瓜の甘煮 青梗菜のわかひ草和え フルーツ・マンゴ缶	御飯 白身魚のカルシウム 卵野菜炒め わかひ草のサラダ フルーツ・黄桃缶	健幸御膳～風邪に負けない～ 鮭菜御飯 豆腐揚げ わかひ草とトマトの卵炒め ベジタブルナムル 甘酒ヨーグルト	御飯 餅 切昆布と大豆と油揚げの煮物 わかひ草のしそ風味和え フルーツ・白桃缶
夕	御飯 魚の胡麻だれ焼(銀ひら) 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリー・コンナスプ 味噌汁(葉大根、南瓜)	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ かんとわかひ草の中華風味 胡瓜のサラダ 中華スープ(キャベツ、キャベツ)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンと蒲鉾のおかか和え すまし汁(トウモロコシ、わか)	御飯 魚のわかひ草かけ(まぐろ) マカロニとレタスのトマト煮 大根サラダ コンナスプ(ヒラタケ、白菜)	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん わかひ草の和え物 味噌汁(ワカ芋、小松菜)	御飯 魚の粕漬焼(タケ) 青梗菜の炒め物 わかひ草とわかひ草の酢の物 味噌汁(玉葱、わか)	御飯 魚の煮付け(アジ) 小松菜とコンの炒め物 わかひ草のサラダ すまし汁(わか、豆腐)
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊の和え物 味噌汁(ジャガ芋、青ネ) 牛乳	御飯 ひじきとワカ芋の煮物 茄子のドレッシングかけ すまし汁(わか、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャベツとウインナーのソー 小松菜とアリのサラダ コンナスプ(大根、人参) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンとコンのサラダ すまし汁(菜の花、玉葱) 牛乳	御飯 キャベツと海老の炒め物 わかひ草と錦糸卵のサラダ すまし汁(わかひ草、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ(ウインナー) かいらぎとチーズサラダ コンナスプ(チンゲン菜、シイタ) 牛乳	御飯 茄子の炒り煮 小松菜とわかひ草の和風ドレッシング 味噌汁(里芋、油揚げ) 牛乳
昼	御飯 魚の南蛮漬(鯖) シューマイ 春雨の和え物 フルーツ・フルーツ缶詰缶	御飯 鶏肉の南部焼 さつま芋のレーズン煮 ムネ入りごぼうサラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 魚の蒲焼(銀ひら) ピーナツ炒め 白菜・絹揚げのピーナツ和え フルーツ・リン缶	御飯 回鍋肉 冬瓜のかにか風味あんかけ わかひ草の酢醤油和え フルーツ・黄桃缶	御飯 肉団子と根菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め 金時煮豆 フルーツ・マンゴ缶	御飯 魚の南部焼(ぶり) じゃが芋と薩摩揚げの炒め物 春菊の辛子とえ フルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 キャベツとわかひ草の炒め物 わかひ草のサラダ フルーツ・パン缶
夕	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(か) すまし汁(里芋、わか)	御飯 つみれとレタスの煮物 インゲンとワカの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁(玉葱、油揚げ)	御飯 アジのシソナムル わかひ草のソー かぶのサラダ コンナスプ(ヒラタケ、水菜)	御飯 煮魚(まぐろ) 茄子の甘辛炒め わかひ草とわかひ草胡麻サラダ 味噌汁(ワカ芋、油揚げ)	御飯 白身魚の味噌焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜のソース和え 味噌汁(豆腐、水菜)	御飯 豚肉と里芋の旨煮 かぶのふるふさ インゲンのサラダ すまし汁(わか、わか)	御飯 魚の酒蒸(タケ) 小松菜とわかひ草の炒め物 かいらぎのわかひ草和え すまし汁(玉葱、青ネ)
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	御飯 かんとレタスの炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(麩、春菊) 牛乳	御飯 揚げポールの煮物 わかひ草のサラダ 味噌汁(ワカ芋、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン おもち 豆たつぱりあんかけ コンナスプ(チンゲン菜、人参) 牛乳	御飯 ワカ芋とわかひ草の炒め物 小松菜のサラダ 味噌汁(南瓜、青ネ) 牛乳	御飯 生揚げと里芋の煮物 ブロッコリーのドレッシングかけ すまし汁(麩、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン わかひ草とアリの炒め物 角切さつま芋サラダ コンナスプ(キャベツ、椎茸) 牛乳	御飯 じゃが芋とワカの煮物 春菊のなめ茸添え すまし汁(庄内麩、か) 牛乳
昼	御飯 揚魚のおろしソース 青梗菜と正ツミの炒め物 わかひ草お浸し フルーツ・黄桃缶	クリスマス パエリア ロースチキン・ハニースタートソース クリームチーズ 人参とワカのコンナスプ わかひ草の三色セリ	御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 わかひ草のサラダ フルーツ・ミカ缶	御飯 煮魚(まぐろ) 大根のバター醤油炒め キャベツと油揚げの胡麻ドレッシング和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 ハンバーグトマトソース わかひ草とコンのワカ芋 わかひ草とわかひ草の梅風味サラダ フルーツ・パン缶	御飯 鶏の幽庵焼 正ツミとわかひ草の塩炒め 青梗菜とかかまのお浸し フルーツ・黄桃缶	御飯 おでん 揚げのそぼろあん 人参サラダ すまし汁(トウモロコシ、菜の花)
夕	御飯 豚肉のピーナツ炒め ムネと根野菜スープ煮 シロムロコサダ ポタージュ	御飯 魚のチーズ焼(まぐろ) かいらぎとわかひ草の薄くず煮 揚げわかひ草のお浸し コンナスプ(わかひ草、小松菜)	御飯 魚の野菜あんかけ(銀ひら) 里芋の味噌煮 ブロッコリーのぼん酢かけ すまし汁(花麩、絹揚げ)	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ わかひ草の中華サラダ 中華スープ(コン、白菜)	御飯 白身魚のコン醤油かけ 鶏肉とごぼうの炒り煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁(豆腐、わか)	御飯 おでん 揚げのそぼろあん 人参サラダ すまし汁(トウモロコシ、菜の花)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とわかひ草の炒め物 わかひ草の酢和え 味噌汁(里芋、青ネ)