

	日	月	火	水	木	金	土
	31日	 渋谷区 つばめの里・本町東 令和5年 12月 献立表  <small>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。</small>				1日	2日
朝	御飯 チーズ入りスクランブル 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳					御飯 車麩の煮物 茄子のドレッシング かけ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 芋と大根の炒り煮 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	《年越し》 年越しそば 天ぷら 白菜の酢の物 水羊羹					御飯 鶏の田楽 がんもの煮物 きゅうりとかぶのサラダ かき玉汁 ルーツ・パイ缶	御飯 鶏の葱ダレかけ ひじきの煮物 シエルマカロニサラダ 味噌汁 ルーツ・パイ缶
おやつ	バナナコッタ					シュークリーム	マンゴープリン
夕	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大学芋 わらのドレッシング 和え 中華スープ					御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁	御飯 つみれと野菜の煮物 さつま芋の煮物 オクラの梅和え すまし汁
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	御飯 いんげんと竹輪の煮物 もやしのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜煮物 きのこの青菜和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサ ラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのなめ茸和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 里芋とつみれの煮物 アスパラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子とトマトの炒め物 春菊のおかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 豚肉のガチャブ 煮 じゃが芋と芋の炒め物 ほうれん草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 ルーツ・白桃缶	《ほととぎすツアー★北海道》 帆立のバター醤油ご飯 魚のミネソ 焼き キャベツの塩昆布和え かじり味噌汁 ミルクプリン	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 いんげんのおかか和え すまし汁 ルーツ・黄桃缶	《カレーの日》 キーマカレー キャベツのサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ アスパラとアスパラの炒め物 大根とかぶの酢の物 味噌汁 ルーツ・パイ缶	御飯 魚のたらこミネソ 焼 青梗菜とエビの炒め物 胡瓜とかぶの梅風味サ ラダ 味噌汁 ルーツ・黄桃缶	《麺の日》 焼そば 焼売 ごぼうサラダ ワカメスープ ルーツ・パイ缶
おやつ	コーヒージェリー	クリームパン	ミニたい焼き	スイスロール	いちごゼリー	きなこパンケーキ	吹雪まんじゅう
夕	御飯 カニ玉 かぶとアスパラの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 豆腐のハンバーグ味噌ア カリフラワーの煮出し モロヘイヤのなめ茸和え すまし汁	御飯 魚の山椒煮 もやしの和風炒め さつま芋のサラダ 味噌汁	御飯 魚の和風ステーキ 高野豆腐のなめ茸煮 春菊の青じそ和え すまし汁	御飯 鶏とカボチャの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ	御飯 ポークチー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 魚の酒蒸 小松菜と薩摩揚げの煮物 わらとカボチャの酢和え 味噌汁
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	御飯 厚焼卵 茹かしたのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 そぼろ炒め アスパラの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 ジョア	御飯 青梗菜とアスパラの炒り煮 小松菜とエビのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め カリフラワーのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーのコンソメ煮 春菊とエビのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 和食のしらす和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 プレーンオムレツ 茹かしたのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 オクラお浸し 味噌汁 ルーツ・パイ缶	御飯 アジフライ さつま芋の甘煮 春菊のフサビ醤油かけ 味噌汁 ルーツ・みかん	《健幸御膳》 鮭菜御飯 豆腐がら風 ほうれん草とトマトの卵炒め ゼンマイのナムル 甘酒ヨーグルト	御飯 魚の南蛮漬 エビと里芋 アスパラの中華和え 中華スープ ルーツ・洋梨缶	御飯 鶏肉のミニマターソース 小松菜の炒め物 胡瓜とワカメの酢の物 すまし汁 ルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉と野菜の中華旨煮 小松菜とエビのコンソメ炒め アスパラサラダ 中華スープ ルーツ・パイ缶	御飯 ねぎ塩チキン ぜんまいと竹輪の煮物 かぶのサラダ すまし汁 ルーツ・洋梨缶
おやつ	いちごフルーチェ	黒ゴマプリン	プチケーキ	ぶどうゼリー	ミニたい焼き	抹茶パンケーキ	プチシュー
夕	御飯 魚の胡麻だれ焼き いんげんと竹輪の炒り煮 なめ茸おろし すまし汁	御飯 豚肉と野菜の旨煮 白菜の塩炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 カリフラワーの和風和え すまし汁	御飯 牛肉と車麩のしくれ煮 きんぴられんこん 野菜のドレッシング かけ 味噌汁	御飯 魚のトマトソース焼 付け合せ 人参しりしり ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉のピリ辛炒め カリフラワーの薄くす煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	御飯 魚の煮付け 青梗菜の干しエビ 炒め もやしのしそ風味和え 味噌汁
	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 ほうれん草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 アスパラの炒め物 角切さつま芋のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 サトウと玉葱の卵とじ 白菜の和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 いんげんの生煮和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとウインナーのソテー カリフラワーとチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハム入り野菜炒め もやしのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 がんもとかぶの煮物 小松菜の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 魚のチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ ルーツ・パイ缶	御飯 おでん ピーマン炒め 春菊の和え物 味噌汁 抹茶ゼリー	御飯 魚の蒲焼き 大根の千切り炒め くるみみね 味噌汁 ルーツ・パイ缶	御飯 回鍋肉 卵豆腐のあんかけ もやしの酢醤油和え 中華スープ ルーツ・黄桃缶	御飯 チキンクリームシチュー 南瓜の根タネ油炒め アスパラサラダ チョコプリン	《冬至》 御飯 魚の南部焼き 南瓜のいとこ煮 白菜・絹揚げのピリ辛和え 味噌汁 ルーツ・白桃缶	御飯 煮し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 オクラの和え物 中華スープ ルーツ・パイ缶
おやつ	プリン	ワッフル	マスカットゼリー	あんぱん	メープルプチケーキ	コーヒースロール	メロンゼリー
夕	御飯 鶏肉のミネソ 焼き 付け合せ ふきと油揚げの煮物 ゆかり和え すまし汁	御飯 鶏の幽庵焼き いんげんと芋の炒め物 人参サラダ 味噌汁	御飯 タンダー風チキン 根野菜スープ煮 シエルマカロニサラダ コーンポタージュ	御飯 魚の野菜蒸 茄子の甘辛炒め アスパラと竹輪の胡麻サ ラダ 味噌汁	御飯 魚のレモン焼き 冬瓜の煮物 小松菜の磯和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふるふき いんげんのサラダ すまし汁	御飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ コンソメスープ ルーツ・パイ缶
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	御飯 白菜とあさりの炒り煮 アスパラの和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げポールの煮物 キャベツの醤油和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ モロヘイヤの磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 小松菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラとチーズサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 れんこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物 味噌汁 ルーツ・パイ缶	《クリスマス》 ガーリックライス フライドチキン 付ケル野菜 クリスマスサラダ クラムチャウダー チョコレートムース	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草とかぶのサラダ 中華スープ ルーツ・黄桃缶	御飯 魚の味噌煮 アスパラの炒め物 キャベツの胡麻ドレ和え すまし汁 ルーツ・パイ缶	《ハヤシライス》 カリフラワーのマリネ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツ	御飯 筑前煮 ほうれん草のそぼろあん 青梗菜とかぶのお浸し 味噌汁 ルーツ・パイ缶	御飯 ハム・ポテトソース ほうれん草のソテー ポテトサラダ コンソメスープ ルーツ・パイ缶
おやつ	サンタまんじゅう	クリスマスケーキ	チョコパン	バナナババロア	スイスロール	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー
夕	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 カリフラワーの炒め 金時煮豆 味噌汁	御飯 魚の粕漬焼 里芋の味噌煮 かぶと若芽の辛子和え すまし汁	御飯 魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 アスパラのボン酢かけ 味噌汁	御飯 エビと玉子の塩炒め 焼売 もやしの中華サラダ 中華スープ	御飯 魚のにんにく醤油かけ ごぼうの炒り煮 いんげんのピリ辛和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の卵とじ 餃子 かぶのサラダ すまし汁	御飯 鯛のみりん焼き 小松菜と芋の炒め物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁