



奉優の家

12月の献立



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月01日(金)	12月02日(土)	12月03日(日)
朝	食パン コンソメ煮 さつま芋サラダ リンゴジュース	卵雑炊 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 しば漬け 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのくるみお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え 牛乳	卵雑炊 しろなの煮浸し 昆布佃煮 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 牛乳
昼	豆ご飯 みそ汁(なす・大根葉) さばの山椒煮 れんこんさんぴら かぶの塩昆布和え	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 白身魚の照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)	御飯 中華スープ(春雨・カワレ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ デザート	御飯 子キンカレー フレンチサラダ ジョア(マスカット)	赤飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の唐揚げ れんこんさんぴら 水ようかん	御飯 トマトスープ 鶏肉のパン粉焼き カリフラワーのサラダ パパロア(いちご)	御飯 お吸い物(素麺・カワレ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し
夕	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え 金時豆	御飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ 納豆	御飯 ぶり大根 白菜の煮びたし 三色和え フルーツ(バナナ)	御飯 たらの西京焼き なすの揚げ浸し コンポート(黄桃) ふりかけ(たまご)	御飯 牛肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し もろみみそ	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え コンポート(黄桃)	御飯 ツナと野菜の卵焼き 根菜の甘辛煮 いんげんの和風マヨ和え コンポート(パイ)
一日合計	エネルギー 1516kcal 食塩相当 6.6g	エネルギー 1467kcal 食塩相当 7.9g	エネルギー 1548kcal 食塩相当 7.6g	エネルギー 1522kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1511kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1365kcal 食塩相当 7.3g	エネルギー 1482kcal 食塩相当 6.4g
	12月04日(月)	12月05日(火)	12月06日(水)	12月07日(木)	12月08日(金)	12月09日(土)	12月10日(日)
朝	黒糖食パン ポトフ スパゲティサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・カワレ) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(若布・えのき) ちくわの炒め煮 温泉卵 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・カワレ) がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳
昼	チャーハン わかめスープ 肉焼売 杏仁ムース	御飯 お吸い物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き 大根の柚子みそかけ 漬物(青じその実)	御飯 コンソメスープ(キャベツ・人参) 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリータルタルサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 豆もやしのナムル ライチゼリー	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) トンカツ 里芋の煮物 漬物(桜だれいこん)	サフランライス クリームシチュー 野菜のソテー メロンゼリー	御飯 お吸い物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 大根のゆず風味和え 抹茶ムース
夕	御飯 白身魚フライ チキンサラダ 湯豆腐 納豆	御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 金山寺みそ	御飯 あじの照り焼き さつま芋の煮物 青梗菜の胡麻和え ふりかけ(しそ)	御飯 さばの七味焼き 切干大根の炒め煮 温泉卵 コンポート(白桃)	十五穀米 たらの香味蒸し れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま醤油和え コンポート(りんご)	御飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え フルーツ(オレンジ)	御飯 牛肉と野菜炒め さんぴらごぼう 漬物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)
一日合計	エネルギー 1454kcal 食塩相当 6.6g	エネルギー 1448kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1439kcal 食塩相当 5.7g	エネルギー 1540kcal 食塩相当 8g	エネルギー 1471kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1421kcal 食塩相当 5.9g	エネルギー 1454kcal 食塩相当 6.7g
	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
朝	食パン オムレツ パンケーキサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 野菜つみれの含め煮 キャベツの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 豆腐バーグ ほうれん草のお浸し 野菜ジュース	卵雑炊 青梗菜とベーコンの炒め物 漬物(赤しその実) 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 野菜炒め 春菊の胡麻和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあんかけ コンポート(洋梨)	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け 畑菜の生姜醤油和え 漬物(しば漬)	御飯 ポークカレー ホタテ風味サラダ ジョア	焼きそば たまごスープ 小松菜の中華和え 抹茶ゼリー	御飯 お吸い物(しめじ・かぶ葉) 銀だらの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物	御飯 中華スープ(ほうれん草・長葱) 八宝菜 焼ビーフン ぶどうゼリー	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 鶏肉の竜田揚げ 白菜の磯和え チーズムース
夕	御飯 白身魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 納豆 漬物(たくあん)	御飯 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーソテー 人参ときのこの和え物 フルーツ(パイ)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 カリフラワーの中華サラダ あみ佃煮	御飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え たいみそ	御飯 鶏肉のタルタル焼き さざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え コンポート(りんご)	御飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろかけ ブロッコリーサラダ 昆布佃煮	御飯 白身魚の野菜あんかけ じゃこと青梗菜の煮浸し うずら豆 コンポート(マンゴー)
一日合計	エネルギー 1463kcal 食塩相当 6.7g	エネルギー 1484kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1548kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1405kcal 食塩相当 7.5g	エネルギー 1449kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1565kcal 食塩相当 7.9g	エネルギー 1461kcal 食塩相当 6g
	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝	胚芽食パン マカロニのトマト煮 スパゲティサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 肉団子の薄くず煮 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんと煮物 温泉卵 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 ほうれん草のピーマン和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・カワレ) 目玉焼き オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) たらの塩焼き 青菜のごま和え 牛乳
昼	三色丼 お吸い物(麩・大根葉) キャベツの甘酢漬け 炭酸饅頭	郷土料理*富山県 黒豆おこわ/鱈汁 えびのかき揚げ(天つゆ) いかと里芋に煮物 甘金丹	御飯 コーンポタージュ ロールキャベツ ハムサラダ マンゴープリン	御飯 みそ汁(なめこ・葱) チキンカツ 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ)	冬至 ほうとう 甘酢肉だんご 淡雪風ゼリー	御飯 みそ汁(若布・長葱) 白身魚のバター醤油焼き 白菜ときゅうりの和え物 ヨーグルトムース	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) 揚げ豆腐の野菜あん たまごキャベツの炒め物 ふりかけ(さけ)
夕	御飯 アジフライ なすの含め煮 青菜の白和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ コンポート(黄桃)	御飯 肉じゃが 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え もろみみそ	御飯 ぶりのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 長芋とろろ コンポート(パイ)	御飯 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー 青梗菜のからし和え 金山寺みそ	御飯 牛肉のオイスター炒め じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し 納豆	クリスマスイブディナー 御飯/ビーフシチュー 海老フライ イタリアンサラダ クリスマスアイス
一日合計	エネルギー 1483kcal 食塩相当 6.4g	エネルギー 1651kcal 食塩相当 6.5g	エネルギー 1533kcal 食塩相当 7.2g	エネルギー 1432kcal 食塩相当 7.9g	エネルギー 1420kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1428kcal 食塩相当 6.8g	エネルギー 1649kcal 食塩相当 7g
	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝	食パン 南瓜のクリーム煮 カリフラワーサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 白菜とツナの炒め物 温泉卵 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	卵雑炊 お魚豆腐の含め煮 漬物(高菜) 野菜ジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え 牛乳
昼	クリスマスランチ ビターリーのオムライス~ホワイトソースかけ~ オニオンスープ ハンバーグのトマト煮 スノーサラダ/クリスマスケーキ	御飯 お吸い物(とろろ・カワレ) 白身魚の和風ムニエル ごぼうの炒り煮 漬物(つぼ漬け)	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め りんごムース	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) 赤魚の葱塩焼き さざみ昆布の炒り煮 ぶどうゼリー	子キンカレー 白菜と沢庵の和え物 野菜ジュース デザート	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 漬物(きゅうり漬け)	年越しそば かき揚げ キャベツの塩昆布和え いちごゼリー
夕	御飯 カレイの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え たいみそ	御飯 チンジャオロースー 焼売 しろなのナムル コンポート(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え コンポート(みかん)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え 納豆	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワー和え物 あみ佃煮	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ(りんご)	御飯 さばの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え 漬物(たくあん)
一日合計	エネルギー 1675kcal 食塩相当 7.4g	エネルギー 1497kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1562kcal 食塩相当 6.7g	エネルギー 1413kcal 食塩相当 8.2g	エネルギー 1512kcal 食塩相当 6.9g	エネルギー 1528kcal 食塩相当 6.4g	エネルギー 1424kcal 食塩相当 7.8g

*食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

*国内産のお米を使用しております。

*麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。