

| | | 12月1日(木) | | 12月2日(金) | | 12月3日(土) | | 12月4日(日) | | | | | |
|-------------|--|---|---|---|---|--|---|---|---|-----------|--|--------------|--|
| 朝 昼 夕 | | ご飯 | みそ汁 さつま芋のそぼろ煮 菜花のおかか和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 | みそ汁 がんもの含め煮 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 | みそ汁 豆腐と青菜の炒め物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 | みそ汁 ソーセージの洋風煮 カリフラワーの生姜和え ふりかけ 牛乳 | | | | |
| | | ご飯 | みそ汁 お好み焼き風卵焼き 白菜のゆかり和え 漬物 | ご飯 | みそ汁 油淋鶏 野菜の中華和え 漬物 | ご飯 | ミルクスープ 鱈のタルタル焼き れんこんサラダ 漬物 | ご飯 | みそ汁 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃサラダ 漬物 | | | | |
| | | ご飯 | 鶏肉のトマトソースかけ 胡瓜ともやしのサラダ 漬物 オレンジ | ご飯 | サワラの香味焼き ごぼうの山椒炒め 漬物 洋梨のコンポート | ご飯 | 鶏の治部煮 里芋の土佐煮 漬物 白桃のコンポート | ご飯 | 揚げ魚のステーキソース キャベツのポン酢和え 漬物 りんごのコンポート | | | | |
| 12月5日(月) | | 12月6日(火) | | 12月7日(水) | | 12月8日(木) | | 12月9日(金) | | 12月10日(土) | | 12月11日(日) | |
| 朝 | ご飯 みそ汁 肉団子のコンソメ煮 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ベーコンと野菜のクリーム煮 菜の花の和風和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 ほうれん草のサラダ ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージのソテー 人参の胡麻和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳 | ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ マセドアンサラダ 漬物 | ご飯 みそ汁 卵と青菜の炒め物 カリフラワーサラダ うめびしお 牛乳 | | | | | |
| 昼 | ★郷土料理★ ～大阪府～ かやくご飯 肉すい 紅しょうがの天ぷら 白菜の浅漬 | ご飯 すまし汁 鶏肉の韓国風漬け焼き 塩キャベツ 漬物 | カスタードロール ブラウンシュチュ ミモザサラダ フルーツカクテル | ご飯 みそ汁 サバの竜田揚げ ごぼうの梅マヨ和え 漬物 | ご飯 みそ汁 サワラの山椒焼き ひじきの煮物 漬物 | ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ マセドアンサラダ 漬物 | ご飯 みそ汁 豚肉のガーリック炒め オクラのおかか和え 漬物 | | | | | | |
| 夕 | ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き 冬瓜の旨煮 漬物 パインのコンポート | ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 しらすとわかめの酢の物 漬物 白桃のコンポート | ご飯 ブリ大根 小松菜のわさび和え 漬物 マンゴーのコンポート | ご飯 筑前煮 青菜菜のドレ和え 漬物 人参ゼリー | ご飯 寄せ鍋風 マカロニサラダ 漬物 バナナ | 茄子と挽肉のカレー コールスローサラダ 漬物 みかんのコンポート | ご飯 ホキの南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 漬物 黄桃のコンポート | | | | | | |
| 12月12日(月) | | 12月13日(火) | | 12月14日(水) | | 12月15日(木) | | 12月16日(金) | | 12月17日(土) | | 12月18日(日) | |
| 朝 | たまご雑炊 田舎煮 大根サラダ 牛乳 | ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 小松菜の柚子和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 ちんげん菜のわさび和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 あさりと野菜の生煮煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 挽肉とポテトのソテー 白菜サラダ たいみそ 牛乳 | ご飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 胡瓜と大根の和え物 ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 菜の花のマヨ和え うめびしお 牛乳 | | | | | | |
| 昼 | 味噌ラーメン 春巻き 花野菜サラダ | ご飯 みそ汁 とんかつ 竹輪と根菜の煮物 漬物 | ご飯 みそ汁 ぶりの磯焼き 里芋の和風サラダ 漬物 | ご飯 パンブキンスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップ炒め 漬物 | ★井めぐり★ ブルコギ丼 中華スープ ビーフンの中華和え 漬物 | ご飯 みそ汁 桜えびのお釜入り卵焼き 大豆のサラダ 漬物 | ご飯 みそ汁 白身魚のクリームソースかけ わかめの辛子和え 漬物 | | | | | | |
| 夕 | ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き もやしと大葉の和風和え 漬物 フルーチェ | ご飯 手作りつくね カニカマとほうれん草サラダ 漬物 フルーツカクテル | ご飯 親子煮 キャベツサラダ 漬物 オレンジ | ご飯 肉豆腐 蓮根の炒り煮 漬物 黄桃のコンポート | ご飯 鶏肉のハーブパン粉焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物 人参ゼリー | ご飯 豚肉と野菜の焼肉風 オクラのおかか和え 漬物 マンゴーのコンポート | ご飯 回鍋肉 ごぼうのごま酢和え 漬物 パインのコンポート | | | | | | |
| 12月19日(月) | | 12月20日(火) | | 12月21日(水) | | 12月22日(木) | | 12月23日(金) | | 12月24日(土) | | 12月25日(日) | |
| 朝 | ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 わかめのわさび和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 はんぺんとかぶ煮 人参のごま醤油和え たいみそ 牛乳 | ご飯 みそ汁 いり豆腐 二色和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の煮浸し カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ハムと野菜のソテー チンゲン菜の辛子マヨ和え うめびしお 牛乳 | | | | | | |
| 昼 | ご飯 みそ汁 鶏肉の和風マスタード焼き 里芋のサラダ 漬物 | 食パン ジャム クラムチャウダー いんげんのサラダ 洋梨のコンポート | ご飯 かき玉汁 豆腐の五目あんかけ 茄子の香味和え 漬物 | ご飯 みそ汁 サワラの幽庵焼き 南瓜の含め煮 漬物 | ご飯 みそ汁 サーモンフライ マカロニサラダ 漬物 | ★季節食★ ピラフ コーンスープ 照り焼きチキン シェフのお任せサラダ フルーツ盛り合わせ | ご飯 みそ汁 プリのねぎ味噌焼き さつまいもの旨煮 漬物 | | | | | | |
| 夕 | ご飯 豚肉の玉葱のオイスター炒め キャベツのドレッシング和え 漬物 みかんのコンポート | ご飯 豚の野菜あんかけ ひじきサラダ 漬物 りんごのコンポート | ご飯 酢鶏 青菜のナムル 漬物 フルーチェ | ご飯 豚肉の生姜焼き ベーコンとポテトのクリーム煮 漬物 白桃のコンポート | ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 牛蒡のごま風味サラダ 漬物 パインのコンポート | ご飯 かに玉 ニラと挽肉の炒め物 漬物 黄桃のコンポート | ご飯 挽肉の五目煮し ブロッコリーの和え物 漬物 フルーツカクテル | | | | | | |
| 12月26日(月) | | 12月27日(火) | | 12月28日(水) | | 12月29日(木) | | 12月30日(金) | | 12月31日(土) | | 管理栄養士からのコメント | |
| 朝 | ご飯 みそ汁 おつゆ麩の卵とじ 大根の土佐漬け ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ソーセージのコンソメ煮 小松菜のサラダ ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 蒲鉾と青菜の中華炒め オクラのポン酢あえ ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳 | ご飯 みそ汁 えび団子の炒め煮 隠元の山椒和え ふりかけ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ベーコンとポテト炒め きんぴらと胡瓜の和え物 ふりかけ 牛乳 | 今年も残り僅かとなり ましたが、体調等崩さ れていらっしゃいませ んか・・・寒い冬は、血 流が悪くなり、血栓が 起こりやすくなります。 血液をさらさらに にする食材には、鯖・ ぶり・春菊・ブロッコ リーなどがあります。 年末年始は、クリスマ ス・おせち料理など 行事食盛りだくさんで す。どうぞお楽しみに | | | | | | |
| 昼 | ご飯 みそ汁 炒り鶏 豆腐の野菜あんかけ 漬物 | ご飯 ミルクスープ さばのパン粉焼き れんこんサラダ 漬物 | ★鍋の会★ ちゃんこ鍋 もやしの酢の物 りんごのコンポート | チャーハン 中華スープ しゅうまい ビーフンの中華和え | ご飯 清汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 切干大根の煮物 漬物 | ご飯 パンブキンスープ 鶏肉のマーメレード焼き カリフラワーのサラダ 漬物 | ★大晦日★ 年越しそば えびと春菊のかき揚げ ごぼうサラダ みかん | | | | | | |
| 夕 | ご飯 ハンバーグデミソースかけ ポテトの青のリソテー 漬物 人参ゼリー | ご飯 鶏肉の香味焼き ピーマンの金平 漬物 パインのコンポート | ご飯 スパニッシュオムレツ 大豆とひじきのサラダ 漬物 コンソメスープ | ご飯 サワラの彩りあんかけ 白菜の甘酢和え 漬物 フルーツカクテル | ご飯 鶏唐揚げレモンソース 里芋の胡麻和え 漬物 マンゴーのコンポート | | | | | | | | |