

神戸イリス献立表 2017/12/01(金)~2017/12/29(金)

2017/12/01(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	きのこソテー	
		きのこミックス
		ベーコン
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	ビーフシチュー	
		牛かたロース肉
		じゃがいも
		たまねぎ
		人参
		ブロッコリー
		デミグラスソース
		ブラウンルウ
	エビともやしのサラダ (ゴマドレ)	
		むきえび
		緑豆もやし
		きゅうり
		トマト
		金ゴマドレッシング
	フルーツ(りんご・ 柿)	
		りんご
		柿
夕食	米飯	
		米
	白身魚の香味バター 焼き	
		ホキ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		さんしょう粉
		無塩バター
		大根
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	ほうれんそうの卵と じ	
		鶏卵
		ほうれんそう
		人参
		たまねぎ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	すまし汁(わかめ)	
		わかめ
		ふ
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2017/12/02(土)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	ウインナーソテー	
		キャベツ
		ポークウインナー
		たまねぎ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	飲むヨーグルト	
		飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	鮭の千草焼き	
		鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		みそ
		マヨネーズ
		とりミンチ
		人参
		みつば
		しろな
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	五目煮(小松菜)	
		小松菜
		しめじ
		人参
		きざみ揚げ
		かに風味かまぼこ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁(オクラ)	
		オクラ
		とろろ昆布
		貝割れだいこん
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	豚肉のさっぱり焼き	
		豚ももスライス
		大葉
		大根おろし
		梅干し
		しょうゆ
		サラダ油
		サラダ菜
		かぼちゃ
		ミックスベジタブル
		砂糖
		ブチトマト
	スパゲティー	
		スパゲティ
		ロースハム
		たまねぎ
		人参
		ピーマン
		サラダ油
		トマトケチャップ
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	みそ汁(長芋・枝 豆)	
		むきえだまめ
		長芋
		だしの素
		みそ

2017/12/03(日)

朝食	パン食	
		チーズハムロール
	しろ菜とベーコンの ソテー	
		しろな
		ベーコン
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	鶏の白菜クリーム ソースかけ	
		鶏もも肉
		食塩
		こしょう
		はくさい
		むきえび
		鳥がらスープ
		食塩
		片栗粉
		ブロッコリー
		食塩
	アスパラの土佐和え	
		グリーンアスパラ
		かに風味かまぼこ
		系かつお
		しょうゆ
		本みりん
	中華スープ(ちんげ んさい)	
		チンゲン菜
		ロースハム
		コーン
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	オムそばめし	
		鶏卵
		米
		中華めん
		豚ももスライス
		むきえび
		たまねぎ
		キャベツ
		人参
		食塩
		こしょう
		粉かつお
		天かす
		ウスターソース
		トンカツソース
		紅生姜
	豆腐の明太あんかけ	
		絹ごし豆腐
		からしめんたいこ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		みつば
		片栗粉
	ピーナツ和え(里 芋)	
		さといも
		オクラ
		ピーナツ和えの素
		しょうゆ
	すまし汁(しめじ)	
		しめじ
		人参
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2017/12/04(月)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	野菜のポトフ風	
		キャベツ
		人参
		たまねぎ
		ベーコン
		コンソメ
		食塩
		こしょう
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
		米
	牛肉の柚子こしょう焼き	
		牛かたロース
		人参
		ヤングコーン
		ピーマン
		緑豆もやし
		柚子こしょう
		しょうゆ
		サラダ菜
		いんげん
		オリーブ油
		おろしにんにく
		食塩
		こしょう
		トマト
	酢の物	
		はるさめ
		きゅうり
		ロースハム
		人参
		しょうゆ
		砂糖
		穀物酢
		ごま油
	みそ汁(たまねぎ)	
		たまねぎ
		わかめ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	白身魚のミートソース焼き	
		なます
		食塩
		こしょう
		ミートソース
		スパゲティ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		粉チーズ
		カリフラワー
		金ゴマドレッシング
	辛し和え(白菜)	
		はくさい
		竹輪
		かいわれだいこん
		人参
		からし
		しょうゆ
		本みりん
	中華スープ(小松菜)	
		小松菜
		人参
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2017/12/05(火)

朝食	パン食	
		食パン
		マーマレード
	しろ菜とウインナーのソテー	
		しろな
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	ジュース	
		オレンジジュース
昼食	米飯	
		米
	鮭の南部焼き	
		鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		黒ごま
		小松菜
		人参
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	インディアンサラダ	
		じゃがいも
		きゅうり
		人参
		ロースハム
		大豆
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
		カレー粉
	みそ汁(なす)	
		なす
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	野沢菜チャーハン	
		米
		のぎわな漬
		ロースハム
		鶏卵
		ごま油
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	イカフライ	
		イカリングフライ
		白絞油
		サラダ菜
		プチトマト
		トンカツソース
	ほうれん草の柚子香和え	
		ほうれん草
		人参
		しめじ
		ゆず
		しょうゆ
		本みりん
	ヴィシソワーズ	
		じゃがいも
		たまねぎ
		牛乳
		コンソメ
		食塩
		パセリ

2017/12/06(水)

朝食	パン食	
		黒糖食パン
		バターブレンド
	じゃが芋のスープ煮	
		じゃがいも
		たまねぎ
		ロースハム
		グリーンピース
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		コンソメ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	おにぎり(なめし)	
		米
		菜めしの素
	柚子おろしそば	
		そば
		大根おろし
		かまぼこ
		錦糸卵
		みつば
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
		ゆず
	厚揚げの明太子焼	
		厚揚げ
		からしめんたいこ
		マヨネーズ
		大葉
		サラダ菜
	もやしとササミの土佐和え	
		緑豆もやし
		きゅうり
		人参
		ササミ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		ごま油
夕食	米飯	
		米
	鶏の味噌キムチ焼き	
		鶏もも肉
		みそ
		砂糖
		はくさいキムチ
		グリーンアスパラ
		赤ピーマン
		オリーブ油
		食塩
		こしょう
		かぼちゃ
		食塩
	酢の物(わかめ)	
		きゅうり
		わかめ
		しらす
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
	すまし汁(しろな)	
		しろな
		ふ
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2017/12/07(木)

朝食	パン食	
		カスタードデニッシュ
	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	金平ご飯	
		米
		豚ももスライス
		ささがきごぼう
		糸こんにゃく
		人参
		グリーンピース
		砂糖
		しょうゆ
		きざみのり
	鯖の塩焼き	
		さば
		食塩
		はじかみ
		大根おろし
		しょうゆ
	オクラと長いものなめたけ和え	
		オクラ
		長芋
		なめ茸
		しょうゆ
	すまし汁(そうめん)	
		そうめん
		きざみ揚げ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	肉団子のトマトクリーム煮	
		ミートボール
		ほうれんそう
		たまねぎ
		しめじ
		オリーブ油
		トマトピューレー
		砂糖
		牛乳
		食塩
		こしょう
		片栗粉
		サラダ菜
		ホワイトアスパラ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
	まさご和え(白菜)	
		はくさい
		からしめんたいこ
		しょうゆ
		本みりん
	セロリのスープ	
		セロリー
		人参
		鶏卵
		コンソメ
		しょうゆ

2017/12/08(金)

朝食	米飯	
		米
	煮浸し(チンゲン菜)	
		チンゲン菜
		人参
		ひらてん
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(小松菜)	
		小松菜
		きざみ揚げ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	
		のり佃煮
昼食	米飯	
		米
	ポパイミンチカツ	
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		ほうれんそう
		鶏卵
		牛乳
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トンカツソース
		キャベツ
		ノンオイル和風ドレッシング
		トマト
	きゅうりとかまぼこのわさび和え	
		きゅうり
		人参
		かまぼこ
		しょうゆ
		わさび
		本みりん
	コンソメスープ(えりんぎ)	
		えりんぎ
		人参
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう
		パセリ
夕食	米飯	
		米
	鯖のピリ辛香り焼き	
		さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		トウバンジャン
		白ねぎ
		しろな
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		本みりん
	ひじきの五目煮	
		ほしひじき
		きざみ揚げ
		人参
		つきこんにゃく
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁(豆腐)	
		豆腐
		生ふ
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2017/12/09(土)

朝食	パン食	
		焼きカレーパン
	フルーツ(黄桃缶・洋ナシ缶)	
		黄桃缶詰
		西洋なし缶詰
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	鱈のみそ煮	
		あじ
		みそ
		砂糖
		酒
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		一口がんも
		さといも
		ふき
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	五目春雨	
		はるさめ
		かに風味かまぼこ
		たまねぎ
		人参
		いんげん
		ごま油
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
	すまし汁(ゆば)	
		湯葉
		わかめ
		みつば
		しょうゆ
		食塩
		本みりん
		だしの素
夕食	おにぎり(ゆかり)	
		米
		ゆかり
	ハリハリ風うどん	
		うどん
		牛かたロース肉
		水菜
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		かまぼこ
		ねぎ
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		酒
	竹輪とコンニャクの煮物	
		竹輪
		板こんにゃく
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		グリーンピース
	ぶどう寒天	
		ぶどうジュース
		粉寒天
		砂糖
		ホイップクリーム

2017/12/10(日)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	オムレツのクリームソースかけ	ミートオムレツ
		ホワइटルウ
		ミックスベジタブル
		食塩
		こしょう
		牛乳
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	米飯	
		米
	豚肉と揚げなすのチリソース炒め	豚ももスライス
		揚げなす
		人参
		トマトケチャップ
		コンソメ
		砂糖
		しょうゆ
		チリソース
		ごま油
		サラダ菜
		ブロッコリー
		ロースハム
		コールスロードレッシング
		プチトマト
	チンゲン菜のなめたけ和え	チンゲン菜
		人参
		竹輪
		なめ茸
		しょうゆ
	みそ汁(アスパラ・厚揚げ)	絹厚揚げ
		グリーンアスパラ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	鱈の柚子照焼き	さわら
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		ゆず
		片栗粉
		はくさい
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	大根のそぼろ煮	大根
		とりミンチ
		サラダ油
		人参
		白ねぎ
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		グリーンピース
	かき玉汁	鶏卵
		ふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		片栗粉

2017/12/11(月)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミックス
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		ホイップクリーム
		フルーツソース(いちご)
		オレンジ
		キウイフルーツ
		ブルーベリー
	ヨーグルト	ヨーグルト
	紅茶	紅茶
		グラニュー糖
昼食	米飯	
		米
	カニ風味オムレツ	鶏卵
		じゃがいも
		たまねぎ
		ツナフレーク
		かに風味かまぼこ
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		緑豆もやし
		ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
	なすのカレー炒め	なす
		豚ももスライス
		おろししょうが
		カレー粉
		砂糖
		しょうゆ
		グリーンピース
	中華スープ(はるさめ、人参)	はるさめ
		人参
		キヌサヤ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
夕食	米飯	
		米
	焼肉	牛かたロース肉
		キャベツ
		人参
		たまねぎ
		焼肉のたれ
		いんげん
		糸かつお
		しょうゆ
		人参
		砂糖
		無塩バター
	酢の物(かまぼこ)	きゅうり
		人参
		かまぼこ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	パンブキンスープ	かぼちゃ
		たまねぎ
		牛乳
		コンソメ
		食塩
		バセリ

2017/12/12(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	アスパラシーチキン炒め	グリーンアスパラ
		ツナフレーク
		赤ピーマン
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
昼食	米飯	
		米
	ロールポーク	豚ももスライス
		人参
		じゃがいも
		いんげん
		コンソメ
		トマトケチャップ
		砂糖
		しょうゆ
		サラダ菜
		オクラ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
		かぼちゃ
		食塩
		粉チーズ
	チンゲン菜と卵の炒め物	チンゲン菜
		人参
		たまねぎ
		鶏卵
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	みそ汁(たけのこ)	たけのこ
		春菊
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	ぼっかけコロッケ	じゃがいも
		牛すじぼっかけ
		たまねぎ
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トンカツソース
		キャベツ
		ノンオイル青じそドレッシング
		トマト
	柚子香和え	はくさい
		人参
		みつば
		ゆず
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(しめじ・ふ)	しめじ
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん

2017/12/13(水)

朝食	パン食	
	食パン	
	バターブレンド	
	小松菜とウインナーのソテー	小松菜
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		コンソメ
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	
	米	
	鮭の梅マヨかか焼き	鮭
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		梅干し
		マヨネーズ
		糸かつお
		ほうれんそう
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	大根とイカの煮物	大根
		いか
		グリーンピース
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(オクラ)	オクラ
		手まりふ
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	
	米	
	マーボー豆腐	絹ごし豆腐
		合挽ミンチ
		白ねぎ
		おろししょうが
		おろしにんにく
		トウバンジャン
		ごま油
		砂糖
		赤みそ
		しょうゆ
		片栗粉
		むきえだまめ
	土佐和え(胡瓜・かにかま)	きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
	わかめとえりんぎのスープ	わかめ
		えりんぎ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ

2017/12/14(木)

朝食	パン食	
	食パン	
	いちごジャム	
	スクランブルエッグ	鶏卵
		牛乳
		コンソメ
		トマトケチャップ
		サラダ菜
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	
	米	
	柚子金山時豚カツ	豚ももスライス
		金山時みそ
		砂糖
		ゆず
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トンカツソース
		キャベツ
		シーザサラダドレッシング
		プチトマト
	みぞれ和え(白菜)	はくさい
		人参
		みつば
		大根おろし
		ポン酢
	すまし汁(えのき)	えのき
		とろろ昆布
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
夕食	米飯	
	米	
	魚介の中華炒め	むきえび
		いか
		チンゲン菜
		人参
		たまねぎ
		緑豆もやし
		黄ピーマン
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		片栗粉
		サニーレタス
	ブロッコリーの洋風ごま和え	ブロッコリー
		人参
		ササミ
		金ゴマドレッシング
	コンソメスープ(コーン・ハム)	コーン
		キヌサヤ
		ローズハム
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう

2017/12/15(金)

朝食	パン食	
	エッグパン	
	フルーツ(バナナ)	バナナ
	牛乳	牛乳
昼食	おにぎり(なめし)	
	米	
	菜めしの素	
	のっぺいうどん	うどん
		かに風味かまぼこ
		ほうれんそう
		人参
		錦糸卵
		ねぎ
		だしの素
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		酒
		本みりん
		おろししょうが
		片栗粉
	アスパラと豚肉の塩だれ炒め	グリーンアスパラ
		黄ピーマン
		豚ももスライス
		人参
		塩だれ
		ごま油
	さつまいもとりんごのサラダ	さつまいも
		りんご
		むきえだまめ
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
夕食	米飯	
	米	
	鶏のデミチーズ焼き	鶏もも肉
		デミグラスソース
		トマトケチャップ
		砂糖
		コンソメ
		トンカツソース
		緑豆もやし
		赤ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		トマト
	中華風ソテー(ちんげんさい)	チンゲン菜
		人参
		むきえび
		ごま油
		鳥がらスープ
		コンソメ
		トウバンジャン
		しょうゆ
	すまし汁(ふ)	ふ
		とろろ昆布
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2017/12/16(土)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ほうれんそうのベーコンソテー	ほうれんそう
		黄ピーマン
		ベーコン
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	野沢菜穴子ご飯	
		米
		きざみ穴子
		のざわな漬
		砂糖
		しょうゆ
		鶏卵
		白ごま
		紅生姜
	肉ダンゴと白菜のうま煮	ミートボール
		はくさい
		はるさめ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	わさび和え(もやし)	緑豆もやし
		焼き豚
		かいわれだいこん
		わさび
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(ちゃそば)	茶そば
		きざみ揚げ
		みつば
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
夕食	米飯	
		米
	鯖のカレーマリネ風	さば
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		カレー粉
		きゅうり
		人参
		たまねぎ
		ごま油
		サラダ菜
		じゃがいも
		無塩バター
		牛乳
		食塩
		こしょう
		パセリ
	おくらとカニカマの和えもの	オクラ
		人参
		かに風味かまぼこ
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(春菊)	春菊
		ふ
		みそ
		だしの素

2017/12/17(日)

朝食	米飯	
		米
	煮浸し(小松菜)	小松菜
		しめじ
		ハンペン
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(たまねぎ)	たまねぎ
		手まりふ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	米飯	
		米
	おでん	焼き豆腐
		竹輪
		大根
		ひらてん
		板こんにやく
		ミニごぼうてん
		鶏もも肉
		うずら卵
		だしの素
		砂糖
		しょうゆ
	長芋の梅肉かけ	長芋
		だしの素
		しょうゆ
		梅肉
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
	みそ汁(かぼちゃ)	かぼちゃ
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	豚と野菜のボン酢炒め	豚ももスライス
		酒
		たけのこ
		チンゲン菜
		緑豆もやし
		人参
		黄ピーマン
		赤ピーマン
		サラダ油
		ボン酢
		しょうゆ
		サニーレタス
	だし巻き卵	鶏卵
		だしの素
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		サラダ油
		サラダ菜
	すまし汁(湯葉・生ふ)	生ふ
		湯葉
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2017/12/18(月)

朝食	パン食	
		あらびきウインナー
		デニッシュ
	フルーツ(りんご)	りんご
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	
		米
	チキンのり巻き	焼きのり
		とりミンチ
		たまねぎ
		パン粉
		鶏卵
		みそ
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		なす
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
	酢の物(エビ)	きゅうり
		人参
		むきえび
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	コンソメスープ(えりんぎ)	えりんぎ
		オクラ
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう
		パセリ
夕食	米飯	
		米
	白身魚のから揚げ柚子おろし煮	たら
		酒
		本みりん
		おろししょうが
		鶏卵
		小麦粉
		白絞油
		大根おろし
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		ゆず
		サラダ菜
		キャベツ
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		トマト
	錦和え	ほうれんそう
		はくさい
		錦糸卵
		人参
		しょうゆ
		本みりん
	すまし汁(小松菜)	小松菜
		ふ
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素

2017/12/19(火)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	ブロッコリーときのこのソテー	ブロッコリー
		しめじ
		ツナフレーク
		赤ピーマン
		オリーブ油
		食塩
		こしょう
		おろしにんにく
		しょうゆ
	牛乳	牛乳
昼食	とんこつラーメン	中華めん
		焼き豚
		なると
		緑豆もやし
		鶏卵
		ねぎ
		ラーメンスープ
	餃子	餃子
		しろな
		ポン酢
	豆腐の甘味噌かけ	絹ごし豆腐
		ブロッコリー
		みそ
		砂糖
		本みりん
	フルーツ (みかん)	みかん
夕食	米飯	米
	豚肉と厚揚げの煮物	豚ももスライス
		酒
		おろししょうが
		絹厚揚げ
		大根
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		キヌサヤ
	ピーマンとじゃこの炒めもの	ピーマン
		赤ピーマン
		黄ピーマン
		しらす
		白ごま
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
	みそ汁 (さといも)	さといも
		まきふ
		ねぎ
		みそ
		だしの素

2017/12/20(水)

朝食	パン食	
		食パン
		マーマレード
	チンゲン菜とウインナーのソテー	チンゲン菜
		ポークウインナー
		たまねぎ
		サラダ油
		鳥がらスープ
		しょうゆ
	ジュース	オレンジジュース
昼食	☆クリスマス会☆	米
	クリスマスライス	豚ももスライス
		たまねぎ
		ミックスベジタブル
		食塩
		こしょう
		サラダ油
		トマトケチャップ
		しょうゆ
		コンソメ
		ブロッコリー
		シーザサラダドレッシング
		人参
		食塩
		無塩バター
		薄焼き卵
	鶏のカレー風味からあげ	鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		おろししょうが
		鶏卵
		カレー粉
		片栗粉
		白絞油
		サラダ菜
	手作りポテトサラダ	じゃがいも
		きゅうり
		人参
		ローズハム
		食塩
		こしょう
		マヨネーズ
	コンソメスープ (玉葱・人参)	たまねぎ
		人参
		コンソメ
		しょうゆ
		こしょう
		パセリ
夕食	米飯	米
	白身魚のピカタ	ホキ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		小麦粉
		鶏卵
		オクラ
		無塩バター
		食塩
		こしょう
	なすとエビの炒め物	なす
		むきえび
		グリーンピース
		砂糖
		しょうゆ
		おろししょうが
		サラダ油
	すまし汁 (ほうれんそう)	ほうれんそう
		手まりふ
		食塩
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん

2017/12/21(木)

朝食	パン食	
		チョコカスター
	フルーツ (白桃缶・びわ缶)	白桃缶詰
		びわ缶詰
	牛乳	牛乳
昼食	米飯	米
	鮭のチリ甘酢あんかけ	鮭
		食塩
		小麦粉
		たまねぎ
		赤ピーマン
		黄ピーマン
		にら
		サラダ油
		砂糖
		穀物酢
		しょうゆ
		チリソース
		片栗粉
		カリフラワー
		食塩
	大根と厚揚げの煮物	大根
		絹厚揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		グリーンピース
	みそ汁 (はくさい)	はくさい
		きざみ揚げ
		ねぎ
		みそ
		だしの素
夕食	おにぎり (しば漬)	米
		しば漬
	他人うどん	うどん
		牛かたロース肉
		たまねぎ
		みつば
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		鶏卵
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		酒
		本みりん
	キャベツのゴマ酢和え	キャベツ
		人参
		うすあげ
		ローズハム
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		白ごま
	ゼリー	オレンジゼリー

2017/12/22(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	スクランブルエッグ (具入り)	鶏卵
		ベーコン
		ミックスベジタブル
		牛乳
		コンソメ
		トマトケチャップ
		サラダ菜
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
昼食	♪冬至♪	
	米飯	米
	豚の柚子味噌焼き	豚ロース肉
		みそ
		砂糖
		酒
		本みりん
		ゆず
		キャベツ
		ノンオイル青じそドレッシング
		プチトマト
	中華風酢の物	チンゲン菜
		人参
		ロースハム
		緑豆もやし
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
		ごま油
		トウバンジャン
	中華スープ(コーン・かぼちゃ)	コーン
		かぼちゃ
		シャンタン
		しょうゆ
		パセリ
夕食	♪冬至♪	
	米飯	米
	白身魚の二色焼き	ホキ
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		青のり
		粒入りマスタード
		春菊
		人参
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
		しょうゆ
		本みりん
	そばろあんかけ	かぼちゃ
		とりミンチ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		片栗粉
		グリーンピース
	みそ汁(わかめ)	しめじ
		わかめ
		みそ
		だしの素

2017/12/23(土)

朝食	米飯	
		米
	里芋の煮つけ	さといも
		人参
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	みそ汁(もやし)	緑豆もやし
		きざみ揚げ
		みそ
		だしの素
	のり佃煮	のり佃煮
昼食	米飯	
		米
	なすのはさみ焼	なす
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		鶏卵
		パン粉
		牛乳
		大葉
		ボン酢
		みつば
		しろな
		人参
		糸かつお
		しょうゆ
		本みりん
		人参
		無塩バター
		砂糖
	大根と水菜のゴマサラダ	水菜
		大根
		人参
		かに風味かまぼこ
		食塩
		こしょう
		金ゴマドレッシング
	みそ汁(小松菜・ふ)	小松菜
		ふ
		みそ
		だしの素
夕食	米飯	
		米
	ツナチーズオムレツ	鶏卵
		じゃがいも
		人参
		ツナフレーク
		サラダ油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		レッドキャベツ
		穀物酢
		砂糖
	イカの塩炒め	いか短冊
		プロッコリー
		塩だれ
		ごま油
	豆腐スープ	豆腐
		人参
		キヌサヤ
		コンソメ
		しょうゆ

2017/12/24(日)

朝食	パン食	
		コーンデニッシュ
	フルーツ(かき)	
		柿
	ジュース	りんごジュース
昼食	米飯	
		米
	白身魚のおかかバター焼	なまず
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		小麦粉
		鶏卵
		糸かつお
		無塩バター
		レモン
		大根
		人参
		梅肉
		砂糖
		しょうゆ
	ふきとうすあげの煮物	ふき
		人参
		きざみ揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	すまし汁(しろな)	しろな
		人参
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	☆クリスマスイブ☆	
	クリスマスポパイチキンカレー	米
		鶏もも肉
		たまねぎ
		人参
		ほうれんそう
		おろししょうが
		サラダ油
		カレールウ
		カレー粉
		りんご
		薄焼き卵
		人参
	エビのサラダ	むきえび
		緑豆もやし
		きゅうり
		わかめ
		トマト
		ノンオイル青じそドレッシング
	フルーツポンチ	パイナップル缶詰
		白桃缶詰
		みかん缶詰
		キウイフルーツ
		さくらんぼ缶詰

2017/12/25(月)

朝食	パン食	
		食パン
		りんごジャム
	きのこウインナー のソテー	きのこミックス
		ポークウインナー
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	コーヒー牛乳	
		コーヒー牛乳
昼食	☆クリスマス☆ 鮭菜寿司	米
		鮭
		のぞわな漬
		穀物酢
		砂糖
		食塩
		錦糸卵
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
	鶏の照焼き	鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		片栗粉
		サニーレタス
	フルーツ (みかん)	
		みかん
	すまし汁 (そうめん)	そうめん
		人参
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
夕食	米飯	米
	八宝菜	豚バラスライス
		むきえび
		いか
		たまねぎ
		はくさい
		人参
		しいたけ
		かまぼこ
		キヌサヤ
		しょうゆ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		片栗粉
		ごま油
	小籠包	
		小籠包
		サラダ菜
		プチトマト
	中華スープ (コーン・オクラ)	コーン
		オクラ
		鳥がらスープ
		コンソメ
		しょうゆ
		パセリ

2017/12/26(火)

朝食	米飯	米
	しろなとふの煮浸し	
		しろな
		ふ
		人参
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
	みそ汁 (たまねぎ)	
		たまねぎ
		じゃがいも
		みそ
		だしの素
	ふりかけ	
		のりたまふりかけ
昼食	米飯	米
	ささみの海苔チーズ フライ	ササミ
		のり佃煮
		スライスチーズ
		小麦粉
		鶏卵
		パン粉
		白絞油
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		サラダ菜
		キャベツ
		金ゴマドレッシング
		トマト
	酢の物 (カニカマ)	
		きゅうり
		人参
		かに風味かまぼこ
		穀物酢
		砂糖
		しょうゆ
	すまし汁 (えりんぎ)	
		えりんぎ
		とろろ昆布
		みつば
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		だしの素
夕食	米飯	米
	かに蒸し卵	
		鶏卵
		かに
		人参
		たけのこ
		みつば
		だしの素
		水
		食塩
		しょうゆ
		えびしゅうまい
		ほうれんそう
		人参
		からし
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	野菜の焼肉のたれ炒め	
		キャベツ
		人参
		たまねぎ
		ピーマン
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		焼肉のたれ
	みそ汁 (なす)	
		なす
		ひらてん
		みそ
		だしの素

2017/12/27(水)

朝食	ハン食	レーズンアップル
	チンゲン菜と卵の炒め物	チンゲン菜
		たまねぎ
		鶏卵
		サラダ油
		食塩
		こしょう
		しょうゆ
	牛乳	
		牛乳
昼食	米飯	米
	キムチバーグ	
		合挽ミンチ
		たまねぎ
		鶏卵
		牛乳
		パン粉
		はくさいキムチ
		トマトケチャップ
		トンカツソース
		緑豆もやし
		赤ピーマン
		食塩
		こしょう
		オリーブ油
		じゃがいも
		食塩
		こしょう
		カレー粉
	小松菜の和え物	
		小松菜
		人参
		竹輪
		しょうゆ
		本みりん
	トマトの華風スープ	
		トマト
		たまねぎ
		ジャンタン
		しょうゆ
夕食	米飯	米
	鱈の塩焼き三色おろし しがけ	
		あじ
		食塩
		大根おろし
		ミックスペジタブル
		ボン酢
		ブロッコリー
		白ごま
		しょうゆ
		本みりん
	里芋とかまぼこの煮つけ	
		さといも
		かまぼこ
		いんげん
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
	すまし汁 (えのき)	
		豆腐
		えのき
		みつば
		食塩
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素

2017/12/28(木)

朝食	ホットケーキ	
		ホットケーキミックス
		鶏卵
		牛乳
		無塩バター
		メープルシロップ
		白桃缶詰
		キウイフルーツ
		ブルーベリー
	ヨーグルト	
		ヨーグルト
	紅茶	
		紅茶
		グラニュー糖
昼食	おにぎり (ゆかり)	
		米
		ゆかり
	一足お先の年越しそば	
		そば
		油揚げ
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		かまぼこ
		ほうれんそう
		ねぎ
		食塩
		砂糖
		しょうゆ
		だしの素
		本みりん
		酒
	旨煮	
		豚ももスライス
		大根
		ごぼう
		人参
		れんこん
		板こんにゃく
		しいたけ
		砂糖
		しょうゆ
		本みりん
		だしの素
		キヌサヤ
	二色寒天	
		カルピス
		オレンジジュース
		砂糖
		粉寒天
		ミントの葉
夕食	米飯	
		米
	鶏のマヨ菜焼き	
		鶏もも肉
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		のざわな漬
		人参
		マヨネーズ
		チリソース
		グリーンアスパラ
		黄ピーマン
		オリーブ油
		食塩
		こしょう
		プチトマト
	おろし和え(厚揚げ)	
		厚揚げ
		大根おろし
		きゅうり
		ポン酢
	ほうれん草のスープ	
		ほうれんそう
		たまねぎ
		じゃがいも
		牛乳
		食塩
		コンソメ

2017/12/29(金)

朝食	パン食	
		食パン
		バターブレンド
	オムレツのミートソースがけ	
		ミートオムレツ
		ミートソース
		粉チーズ
	牛乳	
		牛乳