

〇〇献立一覧表〇〇

令和2年 12月 [常食]

| | 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) | 6(日) |
|----|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | <p>食パン バターブレンド</p> <p>きのこミックス ベーコン 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ</p> <p>コーヒー牛乳 コーヒー牛乳</p> | <p>菓子パン(りんりんりんご) りんりんりんごパン</p> <p>チンゲンサイ ベーコン にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ</p> <p>飲むヨーグルト 飲むヨーグルト</p> | <p>食パン バターブレンド</p> <p>小松菜とハムコーンのソテー</p> <p>こまつな ロース/ハム にんじん コーン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油</p> <p>フルーツジュース フルーツジュース</p> | <p>米飯 米</p> <p>星芋の煮付け</p> <p>さといも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん</p> <p>みそ汁(春菊・あげ)</p> <p>春菊 きざみ揚げ みそ だしの素</p> <p>ふりかけ(のりたま) のりたまふりかけ</p> | <p>菓子パン(メロンパン) メロンパン</p> <p>フルーツ(白桃缶・びわ缶)</p> <p>白桃缶詰 びわ缶詰</p> <p>牛乳 牛乳</p> | <p>食パン バターブレンド</p> <p>しろなとかまぼこの塩だれ炒め</p> <p>しろな かまぼこ にんじん コーン 塩だれ ごま油</p> <p>りんごジュース りんごジュース</p> |
| | <p>米飯 米</p> <p>ロールポーク</p> <p>豚ももスライス にんじん じゃがいも いんげん コンソメ トマトケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油</p> <p>添え物(オクラソテー)</p> <p>オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター カリフラワー 食塩</p> <p>もやし炒め(ウインナー)</p> <p>りょくとうもやし 赤ピーマン にら ポークウインナー 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油</p> <p>豆腐スープ</p> <p>豆腐 コーン きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ</p> | <p>米飯 米</p> <p>魚の柚子みそ焼き</p> <p>鰯 みそ 上白糖 ゆず 酒 みりん</p> <p>添え物(しろなとかまぼ)</p> <p>しろな 糸かつお こいくちしょうゆ みりん</p> <p>大根と鶏の煮物</p> <p>大根 鶏もも肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ</p> <p>すまし汁(しめじ・ワカメ)</p> <p>しめじ わかめ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> | <p>★佐賀名物★シシリアンライス</p> <p>米 牛かたローススライス たまねぎ 焼き肉のたれ サラダ油 レタス きゅうり トマト 鶏卵 マヨネーズ</p> <p>たらこあんかけ(かぶ)</p> <p>かぶ うすくちしょうゆ だしの素 たらこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉</p> <p>フルーツ(りんご・柿)</p> <p>りんご かき</p> <p>もやしスープ</p> <p>りょくとうもやし ねぎ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ</p> | <p>米飯 米</p> <p>魚のマヨキムチ焼き</p> <p>鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ はくさいキムチ マヨネーズ 上白糖 エダムパウダーチーズ</p> <p>添え物(スツキーニ)</p> <p>スツキーニ 食塩 こしょう オリーブ油</p> <p>さつま芋のバター醤油炒め</p> <p>さつま芋 いじり にんじん ベーコン 食塩不使用バター コンソメ うすくちしょうゆ グリーンピース</p> <p>みそ汁(大根・ふ)</p> <p>大根 まきふ ねぎ みそ だしの素</p> | <p>米飯 米</p> <p>豚の金山等みそ巻き天ぷら</p> <p>豚ももスライス にんじん いんげん 金山寺みそ 上白糖 薄力粉 鶏卵 白絞油 サラダ油 こいくちしょうゆ</p> <p>添え物(キャベツかか和え・トマト)</p> <p>糸かつお うすくちしょうゆ みりん トマト</p> <p>パプリカの中巻風酢の物</p> <p>りょくとうもやし 赤ピーマン グリーンアスパラガス ロースハム 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油</p> <p>すまし汁(しめじ・とろろこぶ)</p> <p>しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> | <p>米飯 米</p> <p>魚の国産やき</p> <p>鯖 酒 みりん こいくちしょうゆ ゆず</p> <p>添え物(春菊ごまあえ)</p> <p>春菊 ごま こいくちしょうゆ みりん</p> <p>五目春雨(イカ)</p> <p>緑豆はるさめ イカ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油</p> <p>みそ汁(じゃがいも・ベーコン)</p> <p>じゃがいも ベーコン かいわれだいこん みそ だしの素</p> |
| 昼食 | <p>米飯 米</p> <p>魚の橋かか焼き</p> <p>鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し 糸かつお みつば 上白糖 こいくちしょうゆ</p> <p>添え物(ほうれんそう・ごま)</p> <p>ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん</p> <p>野菜の卵とじ(白菜)</p> <p>鶏卵 はくさい かに風味かまぼこ にんじん だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ みりん</p> <p>みそ汁(かぼちゃ・あげ)</p> <p>かぼちゃ きざみ揚げ かいわれだいこん みそ だしの素</p> | <p>米飯 米</p> <p>ポパイミンチカツ</p> <p>合挽ミンチ たまねぎ ほうれんそう 鶏卵 牛乳 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油 トンカツソース</p> <p>添え物(キャベツ・ミニトマト)</p> <p>キャベツ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト</p> <p>ごま和え(なす)</p> <p>なす しらす ごま うすくちしょうゆ みりん</p> <p>コンソメスープ(玉ねぎ)</p> <p>たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう</p> | <p>米飯 米</p> <p>白身魚の大和むし</p> <p>赤魚 食塩 長芋トロロ 鶏卵 にんじん かぼちゃ 春菊 だしの素 うすくちしょうゆ みりん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉</p> <p>ごま和え(白菜)</p> <p>はくさい にんじん かいわれだいこん かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん</p> <p>みそ汁(アスパラ・お花の豆腐)</p> <p>お花のとうふ グリーンアスパラガス みそ だしの素</p> | <p>おにぎり(菜飯)</p> <p>米 菜飯の素</p> <p>あんかけ卵とじそば</p> <p>和そば ほうれんそう かまぼこ にんじん 天かす みつば 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉</p> <p>いり豆腐(豚肉)</p> <p>木綿豆腐 豚ももスライス たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 サラダ油</p> <p>ごま和え(胡瓜・ちくわ)</p> <p>きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん</p> | <p>米飯 米</p> <p>魚のみぞれ煮</p> <p>カレイ 大根おろし だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん がんもどき ながいも 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> <p>わさび和え(小松菜)</p> <p>こまつな にんじん かまぼこ わさび うすくちしょうゆ みりん</p> <p>みそ汁(白菜・お花の豆腐)</p> <p>はくさい お花のとうふ みそ だしの素</p> | <p>米飯 米</p> <p>水餃子風</p> <p>餃子 エビ はくさい にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ シャンタン コンソメ うすくちしょうゆ</p> <p>ニラ玉炒め</p> <p>鶏卵 にら たまねぎ オイスターソース 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油</p> <p>フルーツ(みかん)</p> <p>みかん</p> |
| | <p>米飯 米</p> <p>魚の橋かか焼き</p> <p>鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し 糸かつお みつば 上白糖 こいくちしょうゆ</p> <p>添え物(ほうれんそう・ごま)</p> <p>ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん</p> <p>野菜の卵とじ(白菜)</p> <p>鶏卵 はくさい かに風味かまぼこ にんじん だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ みりん</p> <p>みそ汁(かぼちゃ・あげ)</p> <p>かぼちゃ きざみ揚げ かいわれだいこん みそ だしの素</p> | <p>米飯 米</p> <p>ポパイミンチカツ</p> <p>合挽ミンチ たまねぎ ほうれんそう 鶏卵 牛乳 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油 トンカツソース</p> <p>添え物(キャベツ・ミニトマト)</p> <p>キャベツ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト</p> <p>ごま和え(なす)</p> <p>なす しらす ごま うすくちしょうゆ みりん</p> <p>コンソメスープ(玉ねぎ)</p> <p>たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう</p> | <p>米飯 米</p> <p>白身魚の大和むし</p> <p>赤魚 食塩 長芋トロロ 鶏卵 にんじん かぼちゃ 春菊 だしの素 うすくちしょうゆ みりん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉</p> <p>ごま和え(白菜)</p> <p>はくさい にんじん かいわれだいこん かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん</p> <p>みそ汁(アスパラ・お花の豆腐)</p> <p>お花のとうふ グリーンアスパラガス みそ だしの素</p> | <p>おにぎり(菜飯)</p> <p>米 菜飯の素</p> <p>あんかけ卵とじそば</p> <p>和そば ほうれんそう かまぼこ にんじん 天かす みつば 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉</p> <p>いり豆腐(豚肉)</p> <p>木綿豆腐 豚ももスライス たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 サラダ油</p> <p>ごま和え(胡瓜・ちくわ)</p> <p>きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん</p> | <p>米飯 米</p> <p>魚のみぞれ煮</p> <p>カレイ 大根おろし だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん がんもどき ながいも 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p> <p>わさび和え(小松菜)</p> <p>こまつな にんじん かまぼこ わさび うすくちしょうゆ みりん</p> <p>みそ汁(白菜・お花の豆腐)</p> <p>はくさい お花のとうふ みそ だしの素</p> | <p>米飯 米</p> <p>水餃子風</p> <p>餃子 エビ はくさい にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ シャンタン コンソメ うすくちしょうゆ</p> <p>ニラ玉炒め</p> <p>鶏卵 にら たまねぎ オイスターソース 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油</p> <p>フルーツ(みかん)</p> <p>みかん</p> |

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和2年12月【常食】

| | 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) | 12(土) | 13(日) |
|----|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 | 食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム 野菜のポトフ風 キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン コンソメ 食塩 こしょう 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト | 菓子パン(ピープロックパン) ピープロックパン フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳 牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド オムレツカレーソースかけ オムレツ ミックスベジタブル カレールウ フルーツジュース フルーツジュース | 食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜とハムの塩だれ炒め チンゲンサイ 黄ピーマン ローズハム にんじん 塩だれ ごま油 牛乳 牛乳 | 菓子パン(カスタードデニッシュ) カスタードデニッシュ 小松菜のコンソメスープ煮 こまつな ローズハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ コーヒー牛乳 コーヒー牛乳 | ホットケーキ(メープルシロップ) ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム メープルシロップ オレシジ 洋なし缶詰 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶(ストレート) 紅茶 グラニュー糖 | 米飯 米 だし巻き卵 だし巻きたまご 春菊 こいくちしょうゆ みりん みぞ汁(玉ねぎ) たまねぎ 手まりふ みそ だしの素 梅ひしお 梅ひしお |
| | 米飯 米 鶏のマヨカ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ カレー粉 添え物(アスパラ・南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 豆腐ソテー ほうれんそう 絹ごし豆腐 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(カリフラワー) カリフラワー ローズハム コンソメ うすくちしょうゆ こしょう パセリ | 米飯 米 明太野菜オムレツ 鶏卵 じゃがいも からしめんたいこ のぎわな漬け シュレッドチーズ サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(ブロッコリー・ハム) ブロッコリー ローズハム コールスロッドレッシング 甘辛炒め(しろな) しろな 赤ピーマン エビ 上白糖 こいくちしょうゆ コンソメスープ(エリンギ) オクラ エリンギ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ | おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ のっぺいうどん うどん かに風味かまぼこ ほうれんそう にんじん 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 ねぎ 食塩 うすくちしょうゆ 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 かたくり粉 おろししょうが 手作りポテト・サラダ オクラ じゃがいも きゅうり にんじん ベーコン 食塩 こしょう マヨネーズ みかん寒天 オレンジジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム | 米飯 米 魚のから揚げ柚子おろし煮 たら 酒 みりん おろししょうが 鶏卵 薄力粉 白絞油 大根おろし 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 ゆず サラダな 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ フレンチドレッシング トマト しろなのなめ茸和え しろな にんじん かに風味かまぼこ なめ茸 こいくちしょうゆ みぞ汁(わかめ・ふ) わかめ ふ みそ だしの素 | 米飯 米 牛肉の有馬やき 牛かたローズスライス 酒 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん さんしょう粉 サラダ油 サラダな 添え物(インゲンソテー) いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖 酢の物(パンサンズ) 緑豆はるさめ きゅうり にんじん 焼き豚 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 すまし汁(ゆば) 湯葉 手まりふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 米飯 米 小柱とごぼうの混ぜご飯 小柱(イタヤ貝) ささがきごぼう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 かいわれだいこん 紅しょうが 魚の塩焼き 鯖 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ だし巻き卵なめ茸かけ 鶏卵 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 なめ茸 みぞ汁(アサリ・わかめ) あさりのむき身 わかめ みつば みそ だしの素 | 米飯 米 豚肉と大根の和風炒め 豚ももスライス 大根 にんじん ブロッコリー 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダな 添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 穀物酢 上白糖 ミニトマト ひじきの五目煮 ひじき きざみ揚げ にんじん つきこんにゃく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん みぞ汁(ごぼう・ベーコン) ささがきごぼう ベーコン みそ だしの素 |
| 昼食 | 米飯 米 魚の梅照り焼き 鱈 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ 梅干し みりん かたくり粉 添え物(いんげんかか和え) いんげん 系かつお こいくちしょうゆ みりん レンコンとエビ団子の兼付け レンコン 海老ボール こんにゃく グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みぞ汁(チンゲン菜・ふ) チンゲンサイ ふ みそ だしの素 | 米飯 米 豚肉と白菜の旨煮 豚ももスライス はくさい マロニー にんじん きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 酢の物(かまぼこ) きゅうり にんじん かまぼこ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みぞ汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう みそ だしの素 | 米飯 米 鮭のトマトクリーム煮 鮭 こまつな たまねぎ しめじ オリーブ油 トマトピューレー 上白糖 牛乳 食塩 こしょう カリフラワー もやしと焼豚の土佐和え りょくとうもやし グリーンアスパラガス にんじん 焼き豚 系かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油 豆腐スープ 豆腐 にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ | 米飯 米 鶏のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 上白糖 酒 みりん 添え物(ホワイトアスパラ・さつま芋) ホワイトアスパラ 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも 白菜の華風炒め はくさい かまぼこ 緑豆はるさめ にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 すまし汁(えのき・春菊) えのき 春菊 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 米飯 米 魚のマヨパイ焼き なます 酒 みりん こいくちしょうゆ ほうれんそう にんじん マヨネーズ 添え物(ズッキーニ) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 かたくり粉 オリーブ油 大根とイカの煮物 大根 イカ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みぞ汁(もやし・さつま揚げ) りょくとうもやし さつま揚げ ねぎ みそ だしの素 | 米飯 米 マーボー厚揚げ 絹厚揚げ 合挽ミンチ 食塩 おろししょうゆ おろしにんにく トウバンジャン ごま油 上白糖 食塩 赤みそ こいくちしょうゆ かたくり粉 グリーンピース しらす和え(ほうれん草) ほうれんそう にんじん しらす うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう パンパキンスープ かぼちゃ コンソメ うすくちしょうゆ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ | 米飯 米 白身魚のムニエル カラスカレイ 食塩 こしょう 薄力粉 食塩不使用バター レモン 添え物(オクラチーズ焼き) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター シュレッドチーズ なすのソテー(イカ) なす イカ おろししょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ グリーンピース サラダ油 パンパキンスープ かぼちゃ コンソメ うすくちしょうゆ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ |
| | 米飯 米 魚の梅照り焼き 鱈 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ 梅干し みりん かたくり粉 添え物(いんげんかか和え) いんげん 系かつお こいくちしょうゆ みりん レンコンとエビ団子の兼付け レンコン 海老ボール こんにゃく グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みぞ汁(チンゲン菜・ふ) チンゲンサイ ふ みそ だしの素 | 米飯 米 豚肉と白菜の旨煮 豚ももスライス はくさい マロニー にんじん きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 酢の物(かまぼこ) きゅうり にんじん かまぼこ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みぞ汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう みそ だしの素 | 米飯 米 鮭のトマトクリーム煮 鮭 こまつな たまねぎ しめじ オリーブ油 トマトピューレー 上白糖 牛乳 食塩 こしょう カリフラワー もやしと焼豚の土佐和え りょくとうもやし グリーンアスパラガス にんじん 焼き豚 系かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油 豆腐スープ 豆腐 にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ | 米飯 米 鶏のみそ焼き 鶏もも肉 みそ 上白糖 酒 みりん 添え物(ホワイトアスパラ・さつま芋) ホワイトアスパラ 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 さつまいも 白菜の華風炒め はくさい かまぼこ 緑豆はるさめ にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 すまし汁(えのき・春菊) えのき 春菊 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 | 米飯 米 魚のマヨパイ焼き なます 酒 みりん こいくちしょうゆ ほうれんそう にんじん マヨネーズ 添え物(ズッキーニ) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 かたくり粉 オリーブ油 大根とイカの煮物 大根 イカ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みぞ汁(もやし・さつま揚げ) りょくとうもやし さつま揚げ ねぎ みそ だしの素 | 米飯 米 マーボー厚揚げ 絹厚揚げ 合挽ミンチ 食塩 おろししょうゆ おろしにんにく トウバンジャン ごま油 上白糖 食塩 赤みそ こいくちしょうゆ かたくり粉 グリーンピース しらす和え(ほうれん草) ほうれんそう にんじん しらす うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう パンパキンスープ かぼちゃ コンソメ うすくちしょうゆ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ | 米飯 米 白身魚のムニエル カラスカレイ 食塩 こしょう 薄力粉 食塩不使用バター レモン 添え物(オクラチーズ焼き) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター シュレッドチーズ なすのソテー(イカ) なす イカ おろししょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ グリーンピース サラダ油 パンパキンスープ かぼちゃ コンソメ うすくちしょうゆ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ |

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和2年 12月【常食】

| | 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) | 19(土) | 20(日) |
|-----|---|---|--|---|---|---|--|
| 朝 食 | 菓子パン(お味のクリームパン) お味のクリームパン しるなのコンリヌスープ煮 しるな ロースハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ りんごジュース りんごジュース | 食パン りんごジャム アスパラのシーチキン炒め グリーンアスパラガス ツナ缶詰 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 牛乳 牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜とかまぼこのソテー かまぼこ にんじん コンソメ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳 | 菓子パン(コーンデニッシュ) コーンデニッシュ 大根のスープ煮 大根 にんじん ペーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト | 食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の豚肉のたれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン ロースハム サラダ油 食塩 こしょう 焼肉のたれ オレンジジュース オレンジジュース | 米飯 米 だし巻きたまご だし巻きたまご しるな こいくちしょうゆ みりりん みそ汁(なす・ふ) なす ふ みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくた煮 | 菓子パン(ジャーマンベーコンポテトパン) ジャーマンベーコンポテトパン いんげんのソテー いんげん 竹輪 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ オリーブ油 牛乳 牛乳 |
| | 米飯 米 クリームシチュー(エビ) エビ にんじん たまねぎ チンゲンサイ クリームシチューの素 牛乳 ささみサラダ(炒り卵入り) きゅうり にんじん ささ身 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ フルーツ(みかん) みかん | 米飯 米 魚の中身マリネ風 鱈 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ たまねぎ きゅうり にんじん ごま油 サラダ油 添え物(カリフラワー・ピーナツ和え) カリフラワー ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりりん じゃがいもの甘辛炒め(ウインナー) じゃがいも にんじん ポークウインナー 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(ほうれん草) ほうれん草 コーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう | キムタクご飯 ☆クリスマス蚕☆ 米 豚ももスライス はくさいキムチ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 たくあん漬け 鶏卵 鶏もも肉 酒 かたくり粉 白絞油 穀物酢 上白糖 みりりん 鶏卵 タルタルソース ブロッコリー 添え物(マッシュポテト) じゃがいも 食塩不使用バター 牛乳 食塩 こしょう パセリ にんじん フルーツ(いちご) いちご コンデンスミルク キウイフルーツ コンソメスープ(エリンギ) にんじん エリンギ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ | 米飯 米 魚のみそ煮 鯖 みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 酒 みりりん だしの素 かまぼこ ふき 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりりん にんじん だしの素 酢の物(鰯系卵) きゅうり にんじん 鰯系卵 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すまし汁(香菊・お花の豆腐) 春菊 お花のとうふ 食塩 わかめ みそ だしの素 | 米飯 米 鶏のカレーポテト焼き 鶏もも肉 食塩 じゃがいも カレー粉 食塩 こしょう マヨネーズ パセリ 添え物(アスパラ・人参) グリーンアスパラガス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 にんじん 生ふ 食塩不使用バター チンゲン菜のなめ茸和え チンゲンサイ にんじん ロースハム なめ茸 こいくちしょうゆ みそ汁(もやし・ワカメ) りょうとうもやし わかめ みそ だしの素 | おにぎり(しば漬け) 米 しば漬け 柚子おろしとどん うどん 大根おろし かまぼこ ほうれん草 きざみ揚げ だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ みりりん みつば 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりりん ゆず だしの素 コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり ツナ缶詰 食塩 こしょう コールスロートレッシング はんぺんのピザ風焼き はんぺん 食塩 こしょう ピザソース シュレッドチーズ ペーコン パセリ サラダ油 | 米飯 米 信田蒸し 油揚げ 鶏ひき肉 にんじん グリーンアスパラガス 上白糖 うすくちしょうゆ おろししょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ みりりん 上白糖 うすくちしょうゆ みりりん だしの素 わさび和え(白菜) はくさい 焼き豚 かいわれだいこん わさび うすくちしょうゆ みりりん みそ汁(菜の花・人参) 菜の花 にんじん みそ だしの素 |
| | 米飯 米 牛肉の柚子みそ巻きフライ 牛かたローススライス にんじん いんげん みそ 上白糖 ゆず 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トウカツソース サラダ油 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト 三色オマケ 大根 にんじん かいわれだいこん 穀物酢 上白糖 すまし汁(ちゃそば) 茶そば きざみ揚げ きざみのみり 食塩 うすくちしょうゆ みりりん だしの素 | おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり 塩焼きそば 中華麺 豚ももスライス エビ イカ キャベツ チンゲンサイ にんじん 食塩 オリーブ油 塩だれ ごま油 紅しょうが 大根焼 大根焼 味噌 サラダ油 みそ汁(アスパラ・えのき) グリーンアスパラガス えのき みそ だしの素 | 米飯 米 白身魚の香味バター焼き なまず 酒 鶏ひき肉 たまねぎ ひじき パン粉 鶏卵 牛乳 食塩 こしょう 赤ピーマン オリーブ油 こいくちしょうゆ 豆腐の明太あんかけ 絹ごし豆腐 からしめんたいこ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みつば かたくり粉 すまし汁(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりりん だしの素 | 米飯 米 ひじきバーグ 鶏ひき肉 たまねぎ イカ はくさい にんじん たまねぎ しいたけ かまぼこ うすくちしょうゆ きぬぎや ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 添え物(ズッキーニ・お魚豆腐) ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 お魚豆腐 もやしと竹輪の辛し和え りょうとうもやし わかめ みそ 上白糖 みりりん セロリのスープ(ハム・コーン) セロリ ロースハム コーン コンソメ うすくちしょうゆ パセリ | 中華丼 米 豚ももスライス エビ イカ はくさい にんじん たまねぎ しいたけ かまぼこ うすくちしょうゆ きぬぎや ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 紅しょうが ふるふき大根 大根 うすくちしょうゆ だしの素 ながいも 食塩 こしょう みりりん フルーツポンチ みかん缶詰 パイナップル 白桃缶詰 キウイフルーツ すまし汁(ほうれん草・ふ) ほうれん草 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりりん だしの素 | 米飯 米 豚肉のボン酢炒め 豚ももスライス 酒 たけのこ チンゲンサイ りょうとうもやし にんじん 青ピーマン 赤ピーマン サラダ油 味噌 こいくちしょうゆ オリーブ油 添え物(オクラソテー・長芋) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター ながいも 食塩 こしょう サニーレタス たらこスパゲティ スパゲティ たまねぎ からしめんたいこ 食塩不使用バター こいくちしょうゆ きざみのり きのこスープ えのき しいたけ シャンタン うすくちしょうゆ パセリ みそ汁(小松菜・しめじ) こまつな しめじ みそ だしの素 | 米飯 米 白身魚のバーベキューソース焼き なまず 食塩 こしょう トマトケチャップ トウカツソース カレー粉 添え物(もやしソテー) りょうとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 たらこスパゲティ スパゲティ たまねぎ からしめんたいこ 食塩不使用バター こいくちしょうゆ きざみのり きのこスープ えのき しいたけ シャンタン うすくちしょうゆ パセリ |

※都合により献立を変更することがあります

献立一覧表

令和2年12月【常食】

| | 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(金) | 26(土) | 27(日) |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ホットケーキ(チョコソース) ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム チョコソース オレンジ 白桃缶詰 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶(ミルク) 紅茶 普通牛乳 グラニュー糖 | 米飯 米 ほうれん草とほうべんの煮びたし ほうれん草 ほうべん にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だし しょうゆ みそ汁(白菜) 白菜 だし しょうゆ みそ だし しょうゆ 梅びしお 梅びしお | 菓子パン(ウインナーデニッシュ) あらびきウインナーデニッシュ じゃがいものスープ煮 じゃがいも たまねぎ ロースハム グリンピース サラダ油 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト | 食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の塩だれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ ロースハム サラダ油 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ フルーツジュース フルーツジュース | 食パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレード きのこウインナーのソテー きのことミックス ポークウインナー 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ 牛乳 牛乳 | 菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン チンゲン菜のガーリックソテー チンゲンサイ きのこミックス ロースハム おろしにんにく こいくちしょうゆ サラダ油 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳 | 食パン(バター) 食パン バターブレンド カリフラワーのコンソメ煮 カリフラワー スナップエンドウ にんじん ロースハム コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 牛乳 牛乳 |
| | 野沢菜ごぼうご飯 ☆冬至☆ 米 あなご のざわな漬け 上白糖 こいくちしょうゆ 鶏卵 ごま 紅しょうが 牛肉とごぼうの炒め物 牛かたローススライス つきごんにやく 赤ヒママ おろししょうが 車輪 こいくちしょうゆ サラダ油 ゆず そぼろあんかけ(南瓜) かぼちゃ うすくちしょうゆ だし しょうゆ 鶏ひき肉 グリンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かつくり粉 赤だし汁(春菊) 春菊 まきふ 赤みそ だし しょうゆ | 米飯 米 豚のキムチーストンカツ 豚ももスライス スライスチーズ はくさい キムチ 薄力粉 鶏卵 バン粉 白絞油 トマトケチャップ トマトソース サラダ油 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ ノンオイル和風ドレッシング ミニトマト 小松菜のごまあえ ごま しょうゆ かに風味かまぼこ ごま こいくちしょうゆ みりん コンソメスープ(ズッキーニ) ズッキーニ コーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう | 米飯 米 魚の中巻風つけ焼き 鱈 酒 みりん こいくちしょうゆ トウモロコシ ねぎ みそ 添え物(カリフラワーかかあえ) カリフラワー 糸かつお うすくちしょうゆ みりん 五目春雨(ムキエビ) 緑豆はるさめ エビ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 みそ汁(豆腐・あげ) 豆腐 ききみ揚げ みつば みそ だし しょうゆ | みそラーメン 中華麺 焼き豚 りょくとやもやし なた コーン ねぎ みそ 肉まん 小型肉まん 餃子 餃子 しょうが 味ぽん 青りんごゼリー 青りんご風ゼリー | 菓子パン(バームパン) バームパン 大人様ランチ ☆クリスマス☆ 焼き豆腐 竹輪 大根 さつま揚げ ミニこぼろ天 こんにやく 鶏もも肉 うずら卵水煮 上白糖 うすくちしょうゆ だし しょうゆ 柚子香和え(白菜) スキナーニ 白菜 こしょう オリーブ油 柚子 うすくちしょうゆ みりん すまし汁(えのき・ふ) えのき 手まりふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし しょうゆ サンタまんじゅう サンタまんじゅう 野菜スープ(キャベツ) キャベツ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ ハセリ | 米飯 米 おでん 焼き豆腐 竹輪 大根 さつま揚げ ミニこぼろ天 こんにやく 鶏もも肉 うずら卵水煮 上白糖 うすくちしょうゆ だし しょうゆ 柚子香和え(白菜) スキナーニ 白菜 こしょう オリーブ油 柚子 うすくちしょうゆ みりん すまし汁(えのき・ふ) えのき 手まりふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし しょうゆ サンタまんじゅう サンタまんじゅう 野菜スープ(キャベツ) キャベツ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ ハセリ | 米飯 米 牛肉の韓国焼き 牛かたローススライス たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ 添え物(ズッキーニ・トマト) スキナーニ 白菜 こしょう オリーブ油 柚子 うすくちしょうゆ みりん かぼちゃのツナ煮 かぼちゃ ツナ缶詰 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし しょうゆ すまし汁(そうめん・生ふ) そうめん 生ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし しょうゆ |
| 夕食 | おにぎり(のりたまふりかけ) ☆冬至☆ 米 のりたまふりかけ お好み焼き 豚ばらスライス エビ キャベツ ねぎ 長芋トコロロ 薄力粉 鶏卵 牛乳 天かす かつお粉 サラダ油 トンカツソース みりん あおのり 紅しょうが 柚子饅頭 冬柚香 みそ汁(厚揚げ・レンコン) 厚揚げ レンコン みそ だし しょうゆ | 米飯 米 石垣むし鍋 鶏卵 さといも 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし しょうゆ 薄力粉 鶏卵 牛乳 天かす かつお粉 サラダ油 トンカツソース みりん あおのり 紅しょうが 柚子饅頭 冬柚香 みそ汁(厚揚げ・レンコン) 厚揚げ レンコン みそ だし しょうゆ | 米飯 米 肉団子の旨煮 ミートボール 大根 にんじん おろししょうが 乱切りごぼう むぎ枝豆 だし しょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたくり粉 かたくり粉 まさご和え(白菜・たらこ) はくさい たらこ うすくちしょうゆ みりん すまし汁(オクラ・ふ) オクラ 手まりふ きぬさや 食塩 こしょう みかん缶詰 ホイップクリーム | オムテキンカレー ☆クリスマスイブ☆ 鶏もも肉 ミートボール たまねぎ にんじん おろししょうが サラダ油 カレールウ カレー粉 りんご ふき 鶏卵 にんじん(飾り) プロックリー エビと大根のサラダ エビ 大根 きゅうり 赤ピーマン ノンオイル青じそドレッシング フルーツとわたようかん わたようかん いちご みかん缶詰 ホイップクリーム | 米飯 米 鮭の南部焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 黒ごま 添え物(フキ) ふき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん じゃがいもの煮平 じゃがいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 七味 みそ汁(小松菜・お花の豆腐) こまつな お花のとうふ みそ だし しょうゆ | 米飯 米 魚介と厚揚げのみそ炒め 絹厚揚げ エビ イカ しめじ 菜の花 みそ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サニーレタス 胡瓜とカニカマのわさび和え 胡瓜 きゅうり にんじん かに風味かまぼこ うすくちしょうゆ わさび みりん すまし汁(しろな・人参) しろな にんじん 竹輪 うすくちしょうゆ からし みりん だし しょうゆ | 米飯 米 野沢菜鮭コロケ じゃがいも 鮭 たまねぎ のざわな漬け 薄力粉 鶏卵 バン粉 白絞油 トンカツソース 添え物(キャベツごま和え) キャベツ ごま うすくちしょうゆ みりん カリフラワー ノンオイル青じそドレッシング 小松菜と竹輪の辛し和え こまつな にんじん 竹輪 うすくちしょうゆ からし みりん コンソメスープ(ワカメ) わかめ しめじ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう |

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

令和2年 12月 [常食]

| | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | | |
|----|--|---|-------|-------|--|--|
| 朝食 | 米飯 米 だし巻き卵 だし巻きたまご チンゲンサイ こいくちしょうゆ みりん みそ汁(なす・はんぺん) なす はんぺん みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくだ煮 | 菓子パン(エッグパン) エッグパン フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳 牛乳 | お休み | お休み | | |
| | おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ 一足お先の年越しそば 和そば 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 かまぼこ ほうれんそう ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 ささみの梅肉ソースかけ ささ身 梅びしお 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 大葉 里芋とイカの煮物 さといも イカ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 グリンピース | お休み | お休み | お休み | | |
| | 米飯 米 肉豆腐(豚) 木綿豆腐 豚ももスライス ささがきごぼう 春菊 にんじん マロニー 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 たらこあんかけ(大根) 大根 うすくちしょうゆ だしの素 たらこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉 みそ汁(もやし) りよくとうもやし ペーコン みそ だしの素 | お休み | お休み | お休み | | |
| | 夕食 | | | | | |

※都合により献立を変更することがあります