



行事食

- 1日 おともづいたち(小豆ごはん)
- 21日 冬至献立
- 24日 クリスマスイブメニュー
- 25日 誕生会・クリスマス会
- 31日 年越しそば
- 11日 通所(茶碗蒸し)
- 26日 女子棟(たぬき丼)
- 30日 男子棟(ポークカレー)
- 7日 長野風山賊焼きく長野県

リクエストメニュー

郷土料理

献立一覧表

2020年 12月

[常食]

| | 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) | 6(日) | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 御飯 じゃが芋の金平 小松菜の味噌汁 ふりかけ | 食パン・イチゴジャム キャベツスクランブル カフェオレ | 御飯 大豆と竹輪の五目煮 大根の味噌汁 味噌つけのり | ココアロール 青梗菜のソテー 牛乳 とろけるゼリー | 御飯 高野山菜炊合せ 玉葱の味噌汁 ふりかけ | オレンジロール 野菜のサワーサラダ ミルクティー ヨーグルト | |
| 昼食 | 小豆ごはん 鮭のホイル焼き いかと大根の煮物 キャベツの味噌汁 みかん | 御飯 牛肉オムレツ炒め もやしの胡麻あえ ハンパンのすまし汁 ヨーグルトアレルギーソースかけ | わかめごはん カレイの香味焼き 温野菜サラダ ポタージュスープ コーヒージェリー | 御飯 豆腐ハンバーグ いんげんののり和え きのこの味噌汁 ヤクルト | 御飯 大根と牛肉の炒煮 水菜の胡麻和え 南瓜の味噌汁 キウイゼリー | 御飯 赤魚の西京焼き 里芋胡麻味噌アエ かす汁 りんご | |
| 夕食 | 三色丼 白菜春菊おかか和 エキ茸のすまし 白桃缶 | 御飯 しのだ煮 切干大根のナポリタン風 さつま芋の味噌汁 バナナ(1/2) | 他人丼 さくら漬け アロココの梅かつお和え 白菜の味噌汁 みかん缶 | 御飯 シーフードシチュー れんこんとツナのサラダ しば漬け バナナ(1/2) | 御飯 鱈のクリームニエル キャベツのゆかりあえ エキ茸のすまし パイナップル | 御飯 酢豚 小松菜の中華和え キムチ漬け 杏仁豆腐 | |
| | 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) | 12(土) | |
| 朝食 | 黒糖ロール 白玉たまご 牛乳 | 御飯 大豆とひじき煮物 白菜の味噌汁 スティック梅びしお | 食パン・マーマレード ウインナーケチャップ炒め ミルクココア | 御飯 白菜フレーク煮 さつま芋の味噌汁 味噌つけのり | ココアロール スクランブル卵 牛乳 とろけるゼリー | 御飯 大豆と竹輪の五目煮 モヤシの味噌汁 ふりかけ | レーズンロール アロココときのこのサラダ モヤシの味噌汁 ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 長野風山賊焼き 春雨錦糸卵コマ酢 豆腐の味噌汁 ジョア(80mlタイプ) | ◎A) シーフードグラタン シーフードグラタン ◎B) ビーフシチュー ビーフシチュー ◎共通料理◎ 御飯 アロココときのこのサラダ ピーマン漬け 黄桃缶 | 御飯 カレイのムニエルモンパターソース ワカメ胡麻サラダ きのこスープ メロンムース | 梅しらすご飯 揚げ出し豆腐 小芋のそぼろ煮 豚汁 バナナ(1/2) | 御飯 さばおろし煮 茶わん蒸し 玉葱の味噌汁 季節の和菓子(冬) | 御飯 チキンスープカレー 福神漬け いかきゅうりサラダ ヨーグルトアレルギーソース | 御飯 鱈のゆであん焼き 野菜の昆布和え 飛鳥汁 バナナ(1/2) |
| 夕食 | 御飯 干焼焼き卵(ツナ) じゃが芋の金平 椎茸のすまし汁 バナナ(1/2) | 御飯 鱈のわかめ蒸し 炒豆腐 ホウレン草エキかき玉汁 みかん | 御飯 おでん 青梗菜のわさびマヨあえ 胡瓜漬け スイートバイ | 御飯 白身魚のハニーマスターソースかけ もやしのカレー炒め キャロットポタージュスープ マンゴー缶 | 御飯 豚もそびり辛丼 パンサンデー もずくスープ ヤクルト | 御飯 鱈の切干大根南蛮漬け 小松菜からしあえ キャベツのすまし汁 洋ナシ缶 | 御飯 中華風野菜炒め 厚揚げ甘酢ケチャップ煮 かにかまスープ スイートバイ |
| | 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) | 19(土) | |
| 朝食 | ヨモギロール ホウレン草のスクランブル 牛乳 | 御飯 里芋とひじきの煮物 玉葱の味噌汁 スティックのり佃煮 | メロンロール カレーソテー ミルクティー ヨーグルト | 御飯 豆腐の卵トシ キャベツの味噌汁 ふりかけ | 食パン・マーガリン コーンスローサラダ ミルクココア | 御飯 白菜の煮浸し 大根の味噌汁 味噌つけのり | チーズロール ハムとホウレンソウソテー カフェオレ ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 ポークビーンズ ワカメ胡麻サラダ ピーマン漬け ジョア(125mlタイプ) | ◎A) 鱈の海苔マヨ焼き 鱈の海苔マヨ焼き ◎B) 和風オムレツ風 和風オムレツ風 ◎共通料理◎ 御飯 金平ごぼう しめじ汁 みかん | 御飯 鮭のみそチーズ焼き 白菜のクリーム煮 ホウレン草エキかき玉汁 ほうじ茶プリン | 御飯 鶏のバター味噌焼き カレー風味にんじんシソ汁 きのこの汁 ヤクルト | 御飯 ミートコロッケ 春菊の柚あえ 南瓜の味噌汁 バナナ(1/2) | 御飯 肉豆腐 しめじのおろし和え トロ昆布のすまし汁 ミックスジュース(ミニ) | ドライカレー 里芋サラダ 豆乳スープ ピーチムース |
| 夕食 | 御飯 鱈のネギソースかけ いんげんののり和え 春雨のスー りんご | きのこライス さやいんげんの炒め煮 ポタージュスープ バナナ | ゆかりご飯 揚出豆腐五目あんかけ 胡瓜(ハ)胡麻酢アエ メークの味噌汁 パイナップル | 御飯 魚のピザ風焼き 野菜のザワークラウト風 コンソメスープ 白桃缶 | 御飯 カニオムレツ風 鶏と胡瓜のめかぶ和え キャロットポタージュ ヨーグルトアレルギーソースかけ | 御飯 鱈のステーキかけ ピーマンのいり煮 さつま芋の味噌汁 みかん | 御飯 ブリの煮付け 野菜の昆布和え 飛鳥汁 洋ナシ缶 |
| | 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(金) | 26(土) | |
| 朝食 | 黒ゴマロール 野菜スクランブルエッグ ミルクティー ヨーグルト | 御飯 大根の煮物 白菜の味噌汁 ふりかけ | 黒糖ロール ハムとキャベツのソテー 牛乳 とろけるゼリー | 御飯 小松菜の卵とじ キャベツの味噌汁 味噌つけのり | 食パン・リンゴジャム 野菜のサワーサラダ ミルクココア | 御飯 ひじきのいり煮 玉葱の味噌汁 ふりかけ | ヨモギロール 野菜スクランブルエッグ ミルクティー ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 鱈のゆず味噌焼き 冬至かぼちゃ煮 卵豆腐のすまし汁 はちみつゆずゼリー | 御飯 きせいで豆腐 切干大根海苔ナムル 玉葱の味噌汁 みかん | ベーコンチャーハン シューマイ もずくスープ バナナ | 御飯 鱈のあげぼの揚げ 鶏と胡瓜のめかぶ和え 大根の味噌汁 みかん | チキンライス フライドチキン フレンチサラダ ハンバーグポタージュ ケーキ・いちごオレ | たぬき丼 胡瓜漬け さつま芋の煮物 花麩のすまし汁 洋ナシ缶 | 御飯 ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ リンゴのワイン煮 |
| 夕食 | 御飯 そぼろじゃが 小松菜の胡麻あえ モヤシの味噌汁 りんご | 御飯 ウインナーと野菜のホット トマトサラダ しば漬け 桃のヨーグルトかけ | 御飯 鮭のポテト焼き スパサラダ 野菜のカルデラスープ スイートバイ | 御飯 ミートローフ アロココときのこのサラダ じゃがいものスープ クリスマス・イブゼリー | 御飯 白菜の中華ポトフ ケンサイ胡麻あえ キムチ漬け ヤクルト | 御飯 筑前煮 三色生酢 南瓜の味噌汁 みかん | 大豆ごはん 赤魚の更紗あん 胡瓜わかめごま酢アエ 白菜の味噌汁 バナナ(1/2) |
| | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | | | |
| 朝食 | レーズンロール カレーソテー カフェオレ | 御飯 じゃが芋の金平 キャベツの味噌汁 味噌つけのり | メロンパン 野菜のサワーサラダ 牛乳 | 御飯 豆腐の卵トシ 玉葱の味噌汁 ゆかりふりかけ | | | |
| 昼食 | 御飯 麻婆豆腐 人参のさつぱりのナムル 中華スープ マンゴー缶 | 御飯 豚肉と小芋の味噌煮 きゅうりもみ トロ昆布のすまし汁 抹茶ゼリー | こうしめし風ごはん ほっけ照り焼き ホウレン草シソお浸し 大根の味噌汁 みかん | 御飯 すき焼き煮 胡瓜エキ茸ゴマ酢アエ さくら漬け 洋ナシ缶 | | | |
| 夕食 | 御飯 白身魚のアクアパッツァ 白菜リンゴサラダ グリーンポタージュ ジョア(80mlタイプ) | 御飯 カニ玉風 チンゲン菜のクリーム煮 きくらげスープ パイナップル | ポークカレー 野菜の胡麻サラダ ヨーグルトアレルギーソース パイナップル | 年越しそば しめじご飯S 南瓜のいとこ煮 プリン | | | |

*都合により献立を変更することがあります。