

【12月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

朝食			昼食			夕食		
1	ピリ辛こんにゃく	豚肉の生姜焼き	アカウオの西京焼き(45)	1	切昆布と大豆の煮物	鮭大根(60)	照焼つくね	
2	茄子の揚煮		枝豆のおかか和え	2	麩の玉子とじ		きのこソテー	
月		レンコンのじゃこ煮	京合せ	8		竹の子と人参のおかか煮	サウザンサラダ(セバレート)	
日		さつま芋の煮しめ	げんちゃん煮	日		じゃが芋の子ポリタン風	豚肉入り五百きんぴら	
金		中華ドレサラダ(セバレート)	春雨とハムのソテー	金		青菜のおひたし	二色和え	
1	マカロニサラダ	サワラの照焼	すき焼き風煮	1	イカと野菜の煮物	牛丼	かに焼売	
2	ミニがんも	花人参		2	キャベツのゆかり和え		人参煮(銀杏)	
月		バジルポテト	インゲンと竹輪の和え物	月		チンゲン菜の炒り菜	だし巻き玉子	
2		豆腐の肉そぼろあんかけ	野菜の甘酢炒め	9			鶏肉と里芋のカレー煮	
日		法蓮草とマグロフレークの和え物	ごぼうとベーコンのソテー	日		紅生姜	小松菜のナムル	
土				土				
1	昆布豆	あらびき肉団子	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	1	鶏肝煮込み	帆立風味カツ	豚肉の中華風炒め	
2	にら饅頭	フキの煮物	金時煮豆	2	白花豆煮	法蓮草の柚子醤油和え		
月		白菜のレモン酢和え	小松菜の炒り菜	月		マカロニトマトソテー	白菜の生姜和え	
3		中華うま煮炒め	いり鶏	1		麻婆豆腐	じゃが芋としいたけの煮物	
日		大根のカニあんかけ	筍の土佐煮	日		ごま南瓜	きくらげ酢の物	
日				日				
1	キャベツとイカのソテー	サバのカレー煮(50)	栗かぼちゃクロック	1	白菜のグリーン煮	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)	
2	ソースきんぴら	人参マリネ	インゲン	2	信田巻		味きゅうり	
月		ポテトサラダ	野菜の三杯酢	月		さつま芋のレモン煮	大根サラダ(セバレート)	
4		高野の炊き合せ	豚肉の炒め煮	1		ビーフン炒め	ひじきと挽肉の炒め物	
日		チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー竹輪	日		じゃこピーマン	フルーツポンチ	
月				月				
1	コーン春雨サラダ	豚肉のにんにく味噌焼き	太刀魚の幽庵焼き(45)	1	キャベツのバジルソテー	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風	
2	若竹煮		しば漬け	2	田舎なす	青菜の彩り和え		
月		大根の友禅和え	オクラの胡麻和え	月		季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]	インゲンのかか和え	
5		さつま芋の彩り煮	肉豆腐	1		親子煮	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	
日		小松菜と揚げの煮浸し	かぼちゃソテー	日		うずら豆	昆布の佃煮	
火				火				
1	里芋としめじの煮物	イタリオンオムレツ	牛肉とエリンギの炒め煮	1	切干大根煮	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	
2	ひじき煮	ビーマンソテー		2	こんにゃくの辛味炒め		さら漬け	
月		法蓮草の磯辺和え	じゃが芋のコンソメ煮	月		蓮根きんぴら	ニラ玉あんかけ	
6		彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)	野菜炒め	1		かぼちゃとベーコンの煮物	がんもの含め煮	
日		白菜とさつま揚げの炒り菜	春菊のおかか和え	日		オクラの梅和え	若芽と蒲鉾の酢の物	
水				水				
1	ワカメの青汁サラダ	チキンステーキ(塩)	アカウオの煮付け	1	豆腐巾着	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ	
2	コンニャクの中華和え	バターコーン	アスパラソテー	2	一夜漬け(白菜・人参)		南瓜サラダ	
月		ナスとピーマンの味噌炒め	青菜と蒲鉾の和え物	月		法蓮草とハムのクリーム煮	小松菜の柚子和え	
7		枝豆がんも	酢豚風炒め	1		茄子のそぼろ煮	北海道煮	
日		しろ菜の胡麻和え	さつま芋サラダ	日		ひじきサラダ	ビーマンと竹の子の炒め物	
木				木				

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
1	ういす豆	ハムカツ	八宝菜	1	きゃら蒟風	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	1	糸コンのたらこ炒め	豚肉と舞茸の生姜焼き	サワラの塩焼き(40)															
2	きのこどさつま芋煮	ベジダブルソテー		2	大根のレモン酢和え	法蓮草の辛子和え	人参マリネ	2	ミニ豆腐サンド	切干とベーコンの煮物	青菜のピーナッツ和え															
月		青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め	月		若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ	月		中華炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め															
1		枝豆豆腐の炊き合せ	チーズオムレツ	1		茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	1		ひじきとさつま揚げの煮物	たたきごぼう															
5		里芋の煮物	大根なます	5		ミモザサラダ(セバレート)	小松菜の磯和え	5																		
日				日				日																		
金				金				金																		
1	鶏とえのきのさっと煮	カレイの生姜煮	グリルチキン	1	蓮根の土佐煮	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	1	ニラとあさりの玉子とじ	自身魚(シルバー)のトマト煮(45)	ごぼう入り鶏団子煮															
2	えびにら饅頭	インゲンソテー	スパソテー	2	キャベツの胡麻酢和え	中華風春雨サラダ	黒豆	2	枝豆入り白和え	ベジダブルサラダ	インゲン															
月		じゃが芋マーボー炒め	ナスのトマトソース	月		がんとみぞれ煮	豚汁風煮	月		茄子の味噌炒め	大根菜とじゃこの炒り煮															
1		昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	1		春菊のおひたし	さつま芋のパター炒め	1		小松菜と厚揚げのどり辛炒め	野菜の甘酢炒め															
6		法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	6				6		さつま芋と切昆布の煮物	マカロニソテー															
日				日				日																		
土				土				土																		
1	ひじきと大豆の煮物	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	1	ナスの漬し	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	1	オクラのかか和え	鶏むね肉とじゃが芋のパジルソテー	カレイのみぞれ煮(45)															
2	ツナとキャベツの炒め物			2	竹輪と昆布の炒り煮	キャベツの塩炒め	そら豆ソテー	2	パンパンジーサラダ	花人参	四人参															
月				月		小松菜の煮浸し	法蓮草のナムル	月		三色炒め煮	豚肉のオイスター炒め															
1				1		じゃが芋の旨煮	おでん風煮物	1		白菜の煮浸し	チンゲン菜と干しエビの塩炒め															
7				7		フキの青煮	ミニ焼売	7																		
日				日				日																		
1	ピピソフソテー	アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き	1	里芋の含め煮	チャプチェ	鮭のパター醤油風味(50)	1																		
2	ごぼうのごまよごし	グリーンアスパラ	リンゴのじゃこ煮	2	豆腐まんじゅう(南瓜)	チンゲン菜とカニカマの和え物	梅ごぼう	2																		
月		牛肉と大根の甘辛煮	ふわふわ豆腐あんかけ	月		キャベツとウィンナーのカレー炒め	三色つみれの炊き合わせ	月																		
1		白菜の和え物	法蓮草のパターソテー	1		豆サラダ	中華わかめ和え	1																		
8				8				8																		
日				日				日																		
月				月				月																		
1	ハムとキャベツのマリーネ	豚すき	たらときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	1	ピリ辛こんにゃく	太刀魚の照焼(40)	牛とじ煮	1																		
2	大豆とソーセージのトマト煮込み	ジャンボ餃子	筍さんびら	2	カニ風味酢の物	白菜の生姜和え	マッシュサラダ	2																		
月		鞋じゃがバター	鶏ミンチとフキの炒め煮	月		れんこんと鶏団子のトマトあん	ホタテ入り五目煮	月																		
1		もやしと小松菜のナムル	コーンとツナのサラダ	1		インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とマグロフレークの和え物	1																		
9				9				9																		
日				日				日																		
火				火				火																		
1	スパゲティサラダ	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮	1	フキのかか煮	鶏肉と野菜の山椒炒め	いわしハンバーグ	1																		
2	ぜんまいと竹輪の煮物	オクラの胡麻和え	南瓜煮	2	五目煮豆	青菜のおひたし	味きゅうり	2																		
月		五目巾着の炊き合せ	野菜のカレー炒め	月		ふんわり玉子のえびあんかけ	マーボナス	月																		
1		フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし	1		大根とツナのサラダ	しろ菜の和え物	1																		
2				2				2																		
日				日				日																		
水				水				水																		
1	白菜とさつま揚げの炒り菜	冷しゃぶ風	自身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	1	オクラとコーンのおろし和え	イカカツ	チキンステーキ(レモン風味)	1																		
2	山菜煮	キャベツのどり辛漬け	鶏大豆	2	白菜の辛子柚子和え	ほうれん草の鰯和え	シャトー人参	2																		
月		野菜のクリーム煮	海鮮しんじょの炊き合せ	月		さんびら	チンゲン菜ときのこのソテー	月																		
1		ひじきの梅和え	柚子大根	1		さつま芋のケチャップ煮	姫高野の炊き合せ	1																		
日				日		かぼちゃソテー	枝豆とカニカマの煮物	日																		
木				木				木																		

