

【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		朝食	昼食	夕食
1	鶏のスパイス炒め	赤魚の煮付け	和風ハンバーグ	1	カレーのにんにく味噌焼き	野菜と豚肉のカレー炒め	ブリの照焼き
2	里芋とこんにゃくの味噌煮	切干ゆず風味	茹でインゲン	2	きのこの白和え	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	大根しょうゆ漬
月	きのこさんびら	人参と玉子の炊き合わせ	厚揚げの煮物	月	露とアサリの煮物	切り昆布とさつま揚げの煮もの	特製シューマイ
1		ポークビーンズ	イカの南蛮漬け風	8		さつま芋のトマトソース煮	ニラと豚肉の味噌炒め
日		チンゲン菜のソテー	カニカマとキャベツの炒め物	日		小松菜と湯葉の煮浸し	長芋の梅和え
金				金			
1	ミートオムレツ	チャブチェ	サバのみりん干し焼き	1	焼き餃子	赤魚の塩麹焼き	韓国風焼肉炒め
2	男爵ポテトサラダ		ゼンマイのナムル	2	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	ほうれん草のナムル	コーンとソナのサラダ
月	蒸し鶏のネギソース	ジェルマカロニのペペロン風	インゲンの胡麻和え	月	ワカメの酢の物	野菜入りだし巻き玉子	豆腐の挽肉包み
2		キノコの味噌マヨグラタン風	中華うま煮炒め	9		大根と豚肉の煮物	インゲンのピーナッツ和え
日		カブの甘酢漬け	さんびら蓮根	日		紅白野菜の甘酢和え	
土				土			
1	サワラの味噌幽庵焼き	海鮮チリ炒め	豚肉のジンギスカン風	1	豚肉の味噌煮込み	炭火焼チキン(醤油ソース)	あんこうの生姜炒め
2	菜と根のさつ煮	大豆五目煮	ほうれん草の白和え	2	ズッキーニとアスパラのソテー	黄ピーマンマリネ	ごま昆布
月	一夜漬(白菜・昆布)	カレー風味ソテー	味噌田菜	月	キャベツとハムの中華炒め	青梗菜と干しエビの塩炒め	カニ風味サラダ
3		小松菜と穴子の煮浸し	牛蒡の中華マリネ	0		茄子とオクラのトマトソース煮	肉じゃが
日				日		フルーツポンチ	青菜の辛子胡麻和え
日				日			
1	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	和風メンチカツ	黒メバルのムニエル デミグラスソース	1	ロールキャベツ煮	サバのおろし煮	鶏団子の酢豚風
2	チンゲン菜のツナ和え	茹でブロッコリー	ヤングコーンソテー	2	羊羹かけ	しば漬	インゲンの利休和え
月	きのこたちわの和風ソテー	五目野菜の甘酢和え	南瓜サラダ	月	つきこんのおかか煮	彩りしんじょう	四色豆腐
4		じゃが芋と椎茸の煮物	洋風けんちん煮	1		野菜の味噌炒め	もやしとザーサイ炒め
日		中華風春雨サラダ	オクラの梅和え	日		うずら豆	
月				月			
1	チリソースミートボール	白身魚の幽庵焼き	牛しぐれ煮	1	大根と鶏もも肉の旨煮	煮込みハンバーグ	鮭の塩焼き
2	ビーンズサラダ	生姜昆布	ブレンオムレツ	2	長芋とアスパラのお浸し	シャトー人参	大根の甘酢漬け
月	ふろふき大根	ハムとキャベツのマリネ	チャーシュー野菜炒め	月	豚ちり鍋風	春雨サラダ	ソーセージときのこのニンニク風味
5		豚肉と玉葱の味噌炒め	小松菜の磯辺和え	2		穴子と竹輪の柳川風	親子煮
日		ほうれん草のパダーソテー		日		枝豆のおかか和え	小松菜と油揚げの煮浸し
火				火			
1	サバのもろみ焼き	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	海老としめじの玉子とじ(井)	1	若鶏の利休焼き	サワラの味噌幽庵焼き	鶏の唐揚げ
2	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	赤ピーマンソテー	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	2	大豆サラダ	蓮根の土佐煮	大根さくら漬
月	きゃら露風	温野菜サラダ	ワカメとカニカマの酢の物	月	じゃがいもバター	しっとり卵の花	青菜の磯辺和え
6		あざりとじゃが芋のクリーム煮		3		はんぺんと野菜の田舎煮	豚肉の炒め煮
日		ブルーツ冬天		日		ほうれん草の菜種和え	白菜の中華マリネ
水				水			
1	ブルコギ	サワラの西京焼き	田舎風豆腐ハンバーグ	1	サバの煮付け	豚キムチ	シルバーのムニエル トマトソース
2	うぐいす豆	もやしのナムル	インゲンソテー	2	ナスの味噌炒め	バターコーン	キャベツの旨味ソースかけ
月	菊と山菜のさんびら風	南瓜のクリーミーサラダ	じゃが芋のマーボー炒め	月	山菜煮	ホワイトマカロニサラダ	豚ロースと彩り野菜の柚子風味
7		彩野菜の焼きなます	糸コンと鶏肉の煮物	4		ポトフ風	牛蒡とベーコンのソテー
日		切干大根煮	ひじきと豆のサラダ	日		わかめと水くわいの酢の物	
木				木			

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
1	鶏肉とナッツのチリソース	カレイの幽庵焼き	肉豆腐	1	あんかけ中華オムレツ	鶏のスパイス炒め	サワラのもろみ焼き	1	豚すき	カレイの生姜煮	ズッキーニとチキンのトマト煮						
2	きくらげの酢の物	大根つぼ漬		2	切干大根の酢の物		きゅうり漬	2	ピーマンと竹の子の炒め物	おつか昆布							
1	ひじき煮	インゲンとさつま揚げの金平	小松菜の鰯和え	2	ひじきとじゃが芋の煮物	マカロニのペペロン風	豆腐の柚子あんかけ	2	四色なます	どり辛こんにゃく	二色高野の含め煮						
5		ピーマン炒め	野菜のごま味噌煮	2		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	キャベツと鶏肉の中華炒め	9		きのこの炒り豆腐	海鮮ピーマン炒め						
日		ほうれん草のおひたし	サワー漬け	日		筍の木の芽(山椒の若菜)和え	オクラとコーンのおろし和え	日		小松菜の胡麻和え	チンゲン菜ともやしナムル						
金				金				金									
1	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	ポークカレー	ブリの生姜煮	1	赤魚の塩焼き	黒マヨのムニエル オーロラソース	ホイコーロー	1	あさりじゃが芋のトマト煮	焼肉(井)	鞋のごま風味焼き						
2	白菜の柚子和え		刻み沢庵	2	きのこ生姜炒め	インゲンソテー		2	三色豆(白・緑・赤)	茹でインゲン	茹でインゲン						
1	チリ豆腐	福神漬	マッシュサラダ	2	浅炊ふき	ずき昆布煮	茄子のサレシノ風	3	コンニャクの中華和え	紅生姜	味噌風味きんぴらごぼう						
6			ポークチャップ	3		小松菜と牛肉の煮物	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	0			イカと野菜の煮物						
日		枝豆とカニカマの煮物	蒸し鶏のニラソースかけ	日		大豆大根	ほうれん草と湯葉の煮浸し	日		ポテトサラダ	青菜炒め						
土				土				土									
1	味噌つくね	あじメンチカツ	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	1	サバの味噌煮	おろしチキンカツ	海鮮塩炒め	1	男爵和風酢豚	サワラの醤油幽庵焼き	牛肉とインゲンの炒め物						
2	蓮根の梅和え	茹でブロッコリー	ジュルマカロニ	2	二色和え	ブロッコリーと人参のソテー		2	里芋の煮ころがし	大根漬							
1	こんにゃくきんぴら	じゃが芋ベーコン炒め	露とアスパラの温サラダ	2	白花豆煮	海老ポテトサラダ	切り昆布とめじろの煮もの	3	昆布のどり辛風味	カニカマとキャベツの炒め物	切干ゆず風味						
7		イカと大根の炒め煮	山芋とホタテの柚子風味	4		豆腐のチャンプルー	肉じゃがカレー風味	日		ポークビーンズ	肉詰めピーマンフライ						
日		若竹煮	ミックスビーンズ	日		梅葡萄	小松菜と玉葱のツナ和え	日		コーン春雨サラダ	ミモザサラダ						
日				日				日									
1	ハッシュドビーフ	鶏肉の山賊焼き	赤魚の煮付け	1	つくば鶏の松風焼き	ブリの西京焼き	豚肉のマヨネーズ炒め	1									
2	竹輪と昆布の炒り煮	赤ピーマンソテー	大根なます	2	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	ふきの二杯酢		2									
1	黒豆	キャベツのレモン酢和え	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	2	中華風もやし炒め	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	キャベツとツナのレモン酢和え	8									
日		まが玉豆腐の青菜煮	あさりと玉葱のワイン蒸し	5		野菜炒め	さつま芋の煮しめ	日									
月		コーンと玉葱のおかか炒め	インゲンのピーナッツ風味	月		オクラと昆布のた(あんちらし)	チンゲン菜ときのこのソテー	月									
1	ブリのおろし煮	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース	牛肉のオイスター炒め	1	チキンステーキ(醤油)	青椒肉絲	サーモンフライ	1									
2	竹の子のどり辛炒め	しそ昆布	ひじき入りだし巻き玉子	2	和風りぼんバスタ		ミックスピーマンソテー	2									
1	キャベツと干し海老の和え物	ひじき入りだし巻き玉子	南瓜煮	2	油揚げとこんにゃくの白和え	キャベツのコールスローサラダ	ワカメの青ジソサラダ	9									
日		大根と人参のそぼろ煮	高野豆腐のがめ煮	6		トマト大豆の炊き合わせ	けんちん煮	日									
火		青菜とコーンのソテー	ほうれん草のツナ和え	日		ほうれん草の辛子とえ	蓮根の玉子とじ	火									
1	きのこのずき焼き風	チキンステーキ(オニオンソース)	サバのごま風味焼き	1	鶏肉と里芋のカレー煮	あんこの治部煮風	豚肉の生姜焼き	1									
2	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	もやしのナムル	青菜のソテー	2	五目ひじき	オクラと湯葉の煮浸し		2									
0	がんものかぶら蒸し風	小松菜とザーサイの炒め物	海老シューマイ	2	南瓜と蓮根のハニースソース	ネギ入りだし巻き玉子	小松菜の辛子とえ	0									
日		彩り炒り豆腐	肉野菜炒め	7		牛肉と根菜の煮物	マーボー春雨	日									
水		キャベツのごま酢和え	ナスのトマトソース	日		柚子風味サラダ	磯わかめ	水									
1	ハンバーグデミグラスソース	鞋の粕漬け焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	家常豆腐	照焼ハンバーグ	サバの甘酢あん風	1									
2	きのこことベーコンのソテー	ベジタブルソテー	13品目うの花	2	インゲンと豚ひき肉炒め	塩枝豆	しば漬	2									
2	白菜の煮浸し	三角しのだ	はんぺんのトマト焼き	2	ごぼうサラダ	大根の梅和え	山羊のガーリック炒め	2									
1		炒り鶏	蓮根の胡麻和え	8		海老とほうれん草の玉子とじ	豚肉入り五目きんぴら	1									
日		小松菜のピーナッツ和え		日		竹輪と野菜の胡麻よこし	青菜の昆布め	日									
木				木				木									

