

2022年 12 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土	日
			1 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) ひじきとツナのマヨ和え 昼基 ごはん ミートオムレツ もやしと小松菜のソテー グリーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 豚ばら大根 ほうれん草とちくわの和え物	2 朝基 ロールパン2個 チーズ 麦と野菜のスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん さばのごま焼き 白菜の昆布あえ 厚揚げのしょうがあんかけ 夕基 ごはん 鶏肉のトマト煮 卵ポテトサラダ	3 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 水菜のおかかびたし 昼基 親子丼 野菜汁(湯葉) 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チンジャオロース 小松菜と揚げのナムル	4 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム じゃがバターコン 牛乳 パイナップル 昼基 スパゲッティミートソース グリーンサラダ ヨーグルト 夕基 ごはん さわらのネギみそ焼き ごぼうのマヨ和え かきたま汁
5 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) じゃこピーマン 昼基 ごはん 豚肉の中華風煮 切り干し大根のナムル 間 牛乳 夕基 ロールパン2個 マカロニグラタン こまつなのトマトスープ	6 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) 高野の卵とじ 昼基 ごはん さわらのカレーニエル ツナともやしのソテー かぼちゃサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん 肉じゃが 大根と水菜のごまドレあえ	7 朝基 イエロー レーズンパン 白菜のクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏もも肉の塩焼き きゅうりの昆布和え 里芋とほうれん草の土佐煮 夕基 ごはん 回鍋肉 中華スープ 卵 ももヨーグルト	8 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ポテトサラダ(スキム) 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 春雨サラダ グレープゼリー	9 朝基 ロールパン2個 チーズ ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 煮浸し(水菜・きあげ) 夕基 ハヤシライス フレンチサラダ りんご(皮むき)1/8カット2個	10 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも) 納豆 しろなの煮びたし 昼基 えびチャーハン 青菜とひじきのナムル 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鶏肉のごま焼き 切り干し大根のはりはり漬け けんちん汁	11 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 若竹肉うどん 厚揚げのみそ炒め 夕基 ごはん 豚肉とキャベツのトマト煮 ビーンズサラダ(かぼちゃ) みかん 1個
12 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) カレーそば 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆず漬け 卵とじ(ほうれん草) 間 牛乳 夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ コーンスープ	13 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) ひじきと大豆の炒め煮 昼基 ごはん 豚肉のパン粉焼き さやいんげんと人参のソテー トマトとチーズのサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん おでん 菜の花のお浸し	14 朝基 ロールパン2個 いちごジャム ハムと卵のソテー 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 焼き魚のプロバンス風 ビーンズサラダ(れんこん) 間 さつまいもとりんごのケーキ 夕基 ごはん タッカルビ 中華スープ マンゴーヨーグルト	15 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 ごはん 鶏肉とプロッコリーの中華炒め チンゲンサイのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん メンチカツ トマトと水菜のサラダ もやしとわかめのスープ	16 朝基 黒糖ロールパン チーズ じゃがいものクリームスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 牛肉と野菜のオイマヨ炒め 海藻サラダ 夕基 さつまいもごはん さばとかぶのみそ煮 小松菜と厚揚げのごま和え	17 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) 納豆 焼きれんこん(カレー) 昼基 麻婆丼 ワンタンスープ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チャブチェ 卵スープ(中華) ヨーグルト(いちご)	18 朝基 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム ゆで野菜サラダ 牛乳 パイナップル 昼基 たらこのクリームパスタ グリーンサラダ 夕基 ごはん 山賊焼き キャベツのツナあえ 赤だし(青菜・えのき)
19 朝基 ごはん みそ汁(白菜・人参) じゃこ豆 昼基 ごはん 鶏と切り干し大根の中華炒め 蒸焼きしゅうまい 間 牛乳 夕基 ごはん タラのみそマヨ焼き プロッコリーのかにかま和え 奈良のっぺい	20 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん チリコンカン風 大根と水菜のごまサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 酢豚 ニラ玉スープ ヨーグルト	21 朝基 レーズンパン イエロー ウインナーと野菜のソテー 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん たらのピカタ えのきとニラのソテー トマトとチーズのサラダ 夕基 ごはん 厚揚げと牛肉の中華煮 こまつなのナムル	22 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) とりそば 昼基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 水菜の昆布あえ ツナじゃが 間 牛乳 夕基 麦ごはん ちゃんちゃん焼き けんちん汁	23 朝基 黒糖ロールパン チーズ 豆のスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 肉豆腐 青菜と卵の炒め物 夕基 クロワッサン 鶏肉の唐揚げ(祝用) 具だくさんクリームスープ プリン	24 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・えのき) 納豆 竹輪の卵とじ 昼基 ピピンバ丼 中華スープ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん トンテキのデミグラスソースがけ コールスローサラダ(チーズ)	25 朝基 ロールパン2個 マーガリン 肉だんごと麦のスープ 牛乳 キウイ 昼基 海鮮あんかけ焼きそば 蒸焼き餃子 夕基 オムカレー レタスとりんごのサラダ クリスマスおやつ
26 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) 厚焼きたまご 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン スパゲティソテー(きのこ) シーザーサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん ぶり大根 切り干し大根のマヨ和え	27 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) じゃこ炒め 昼基 ロールパン2個 ポテト・チーズオムレツ もやしのカレー粉炒め 白菜とベーコンのスープ 間 牛乳 夕基 ごはん ブルコギ 中華スープ バナナヨーグルト	28 朝基 ピザトースト マンゴー 牛乳 昼基 ごはん さばの塩焼き 菜の花の白和え 添 里芋のそぼろあんかけ 夕基 ごはん ガリパタチキン ビーンズサラダ(かぼちゃ)	29 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 牛ひじきそば 昼基 中華丼 チヨレギサラダ(レタス) 間 牛乳 夕基 ごはん トンカツ にんじんシリシリサラダ 卵スープ(洋)	30 朝基 黒糖ロールパン チーズ ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ほうれん草のお浸し 夕基 ごはん たらのガリマヨ焼き トマトと水菜のサラダ コーンスープ	31 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 納豆 焼きさつまいも 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 卵ポテトサラダ 間 のむヨーグルト 夕基 舞茸ご飯(小) 年越しそば フルーツヨーグルト	