



12月



献立表



日付							12/1(日)
朝食							ごはん 味噌汁 じゃが芋の コンソメ煮 マカロニサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食							おかかごはん あさりと にらの卵炒め 鶏つくねと 大根の煮物 パイン缶
3時 おやつ							抹茶ミルク寒天 緑茶
夕食							ごはん 味噌汁 豚肉と れんこんの炒め物 大豆煮

日付	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースかけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	高菜ごはん 蒸し魚の ねぎソースかけ 小松菜の からしマヨ炒め バナナ	焼肉丼 ほうれん草の 炒め物 里芋サラダ	ごはん 白身魚の生姜焼き いんげんの 味噌炒め 小松菜の なめ茸和え	パン チキンクリームシチュー ブロッコリーソテー さつま芋サラダ	こだわりの 醤油ラーメン 小松菜の オイスター炒め 黄桃缶	ごはん カレーの チーズ焼き 大豆と ひじきの煮物 白菜の和え物	桃色ごはん チンゲン菜の卵炒め 里芋の含め煮 みかん缶
3時 おやつ	コーヒー牛乳ゼリー ほうじ茶	黒糖蒸しパン 牛乳	ハッシュドポテト ほうじ茶	いちごミルク寒天 紅茶	もみじ饅頭 緑茶	クリームサンド 紅茶	シナモンパンケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のゆず 香り焼き ブロッコリーの和え物	ごはん 味噌汁 豆腐のピリ辛煮込み 大根サラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ツナのサラダ	ごはん コーンポタージュ 洋風オムレツ マカロニソテー	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 れんこんの炒め物	ごはん 味噌汁 豚肉と厚揚げの 炒め物 切り干し大根の煮物	ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き ごぼうサラダ

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



12月

献立表



日付	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	12/14(土)	12/15(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 大根の和え物	ごはん サワラの 梅マヨ焼き ごぼうの炒め物 いんげんサラダ	けんちんうどん 竹輪のたらこ炒め 黄桃缶	サンドイッチ さつま芋サラダ - 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ みかん缶	カレーライス れんこんソテー ヨーグルト	じゃこ枝豆ごはん 青さ入り卵焼き なすの揚げ浸し パイン缶	ゆかりごはん サバのごま焼き 大豆とさつま揚げ の煮物 黄桃缶
3時 おやつ	バームクーヘン 紅茶	きなこプリン ほうじ茶	今川焼 緑茶	抹茶パンケーキ 牛乳	牛乳みかん寒天 ほうじ茶	ソーセイジ蒸しパン 牛乳	ベジたべる 緑茶
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の塩麴焼き きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 メンチカツ 春雨サラダ	ごはん じゃが芋ポターージュ カレーのバター 醤油焼き スパゲティーサラダ	ごはん 味噌汁 生揚げのくず煮 キャベツの炒め物	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き もやしのツナ和え	ごはん 味噌汁 タラの味噌 漬け焼き 里芋とイカの煮物	ごぼう 味噌汁 鶏肉のおろし ボン酢がけ カリフラワーの和え物

日付	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)	12/22(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんの ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そば煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	焼きそば すまし汁 春菊の バター醤油炒め みかん缶	【長野県郷土料理】 ごはん 鶏肉の山賊揚げ 野沢菜の炒め物 ぶどうムース	わかめごはん サバの照り焼き キャベツと ささみの炒め物 黄桃缶	パン ビーフシチュー マカロニソテー カリフラワーサラダ	二色丼 ブロッコリーと ツナの炒め物 ほうれん草の 中華和え	【冬至メニュー】 小豆ごはん 南瓜の肉じゃが 水餃子 春菊のゆず和え	グリーンピースごはん 鶏肉のタルタルソース 厚揚げの含め煮 パイン缶
3時 おやつ	黒蜜がけ寒天 ほうじ茶	【長野県銘菓】 りんごパイ 玄米茶	ココア蒸しパン 牛乳	肉まん ほうじ茶	白ごまパンケーキ 牛乳	南瓜プリン 紅茶	豆乳プリン ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 卵とエビの炒め物 もやしのナムル	ごはん コーンポターージュ タラのバジル マヨ焼き ごぼうとささみの サラダ	ごはん 味噌汁 五目豆腐 きゅうりの ボン酢和え	ごはん 味噌汁 桜エビ入り卵焼き 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 サワラの山椒焼き さつま芋の甘煮	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 カレーの幽庵焼き 白菜の炒め物

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの ピーナッツ和え
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん チンゲン菜と ツナの卵炒め 切り干し大根の煮物 もやしのゆかり和え	シーフードカレー じゃが芋の チーズ焼き 白菜サラダ	【クリスマスメニュー】 クリスマスピラフ イタリアンチキン ブロッコリーの シーザーサラダ	パン チキンクリームシチュー ブロッコリーソテー コールスローサラダ	ミートスパゲティ コンソメスープ さつま芋と ツナのソテー パイン缶	いりこ菜飯 サバの塩焼き ビーフソテー みかん缶	しそ昆布ごはん 鶏肉のきじ焼き 竹輪の煮物 オレンジ
3時 おやつ	メープルパンケーキ 牛乳	コロケ ほうじ茶	【クリスマスおやつ】 クリスマスケーキ 紅茶	ピーチゼリー ほうじ茶	レーズン蒸しパン 牛乳	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	せんべい 緑茶
夕食	ごはん 味噌汁 タラのネギ 味噌焼き 春雨サラダ	ごはん コンソメスープ カレイの マスタード焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き ごぼうと こんにゃくの炒り煮	ごはん 味噌汁 サワラの漬け焼き 厚揚げのあんかけ煮	ごはん 味噌汁 肉豆腐 チンゲン菜のソテー	ごはん 味噌汁 豚肉のネギ塩炒め 南瓜のサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の お好み焼き 大豆と 桜エビの煮物

日付	12/30(月)	12/31(火)					
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物					
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん カレイの 甘酢あんかけ なすの味噌炒め もやしの和え物	麦飯 蒸し鶏の ねぎソースがけ いんげんの炒め物 とろろ					
3時 おやつ	きなこパンケーキ 牛乳	小倉ミルク寒天 緑茶					
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉と蓮根の 香り炒め かぶとイカの煮物	【年越しそばメニュー】 年越しそば かき揚げ イワシの梅煮 卵豆腐					

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。