

献立表（令和4年 12月）

| 日付 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 日付 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|----|--|---|--|----|----|---|---|--|
| 1 | 木 | ハムステーキベツバー焼 ゆで卵 大豆もやしのご五目煮 みそ汁 | 鶏肉のボン酢漬 ひじき豆と水菜の和サラダ 蓮根とパセリのコンソメ炒め 野菜スープ | ジャンボ白身フライ 春雨サラダ 高野の塩生姜煮 わかめスープ | 16 | 金 | ロールパン ロースハム スクランブルエッグ ほうれん草ソテー コンソメスープ | 家常豆腐 じゃが芋の煮付け 若竹和 米粉のメープル風味ケーキ | 豚肉のスパイシー唐揚 胡瓜の酢物 南瓜と人参の胡麻まぶし |
| 2 | 金 | パン ポークウインナー スクランブルエッグ りんご コンソメスープ | 揚豚チリがらめ ブロッコリーのマヨサラダ 青梗菜と牛肉のオムレツ炒め みそ汁 原宿ドッグ | 牛カルビ焼肉炒め こんにゃく梅味噌和 ごぼうの味噌煮 みそ汁 | 17 | 土 | 鯖塩焼 チキンナゲット サラダ 切り干し大根のマヨ風サラダ みそ汁 | やわらか豚ヒレカツ いんげんとツナのマスタードサラダ 高野と椎茸の含煮 みそ汁 | 鶏の唐揚げ 茄子のボン酢炒め インゲンからしマヨネーズ和 みそ汁 |
| 3 | 土 | 温泉たまご 豆腐ハンバーグ黒酢五目あん オクラとなめこの和物 みそ汁 | 秋色中華炒め もやしの山菜煮 なすのトマト煮込み みそ汁 | 焼き鯖の玉葱おろしソースかけ アロカドレッシングサラダ 鞍馬煮 みそ汁 | 18 | 日 | パン 豆腐野菜ハンバーグ サラダ 豆マリネ クリームシチュー | 鶏治部煮 カラフル野菜の洋風炒め 豚汁 ハバロアシュークリーム | 照焼ハンバーグ クラゲと大根の和物 高野のごま煮 みそ汁 |
| 4 | 日 | ロールパン ロースハム 海苔塩チーズホトフライ グリーンサラダ エンドウとコーンのソテー | 黒酢豚 ビーフンサラダ 揚ぎょうざ ごま風味チゲスープ 焼きプリンタルト | 鶏唐揚菜味ソース 海の幸卵マヨネーズバサダ 市松煮 みそ汁 | 19 | 月 | チキンステーキ 法蓮草とシラスの和物 明太子ごぼうサラダ みそ汁 | ジャンボチキンカツ ブロッコリーのマヨサラダ なすの揚浸し ビーフシチュー | 【特食】 えびフライ 極旨ヒレカツ うま塩竜田揚げ サラダ ミネストローネ |
| 5 | 月 | ゆで卵 肉団子ケチャップ和 角切りポテトサラダ みそ汁 | 鶏の照焼 マカロニとツナのソテー 大根と刻み揚げのピリ辛炒め みそ汁 | 焼肉カルビ風メンチカツ ひじきとあげの煮付 里芋といかの煮付 みそ汁 | 20 | 火 | クロワッサン ロースハム チキンオムレツ みかん フルーツヨーグルト | ニラもやしマーボー かに玉 春雨の中華風サラダ わかめスープ | すきやき 温泉たまご 子持ちクラゲ生姜味 みそ汁 |
| 6 | 火 | パン プレーンオムレツ ロースハム コーンソテー コンソメスープ | 牛肉のしぐれ煮 高菜と人参のごま油炒め 三色野菜のドレ和 みそ汁 | 豚の生姜焼き グリル野菜ソテー くずりの酢物 みそ汁 | 21 | 水 | ブリ香味照焼 スナックチキン サラダ ポークウインナー 白菜の和風サラダ | あまくちカレー エビカツ イカフライ サラダ | 豚ロースの味噌焼肉 ビーンスマカロニサラダ チンゲン菜とあげの炒め煮 みそ汁 |
| 7 | 水 | 鯖塩焼 味付とろろ サラダ | ビーフカレー やわらかハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ | 鶏肉とアロカリーの醤油マヨ炒め 小松菜の煮浸し 金平牛蒡 みそ汁 | 22 | 木 | 豆腐ハンバーグ黒酢五目あんかけ カップグラタン コーンサラダ 皮付き金平ゴボウ みそ汁 | 豚バラスタミナ炒め 筍の高菜炒め ポテト明太子サラダ コンソメスープ | デミグラスロールキャベツ きのこのソテー 金平牛蒡 みそ汁 |
| 8 | 木 | イタリソース入りオムレツ 大豆と蓮根のマヨサラダ キャベツの香味和 バナナ | 揚豚甘辛和 蒸しシューマイ とり酢 たまごスープ | ハムポテトフライ イカフライ クリームスパゲティ エンドウと赤ピーマンの和物 赤だし | 23 | 金 | パン ハムステーキ サラダ 豆マリネ ブラウンシチュー | ピザソースカツ エビカツ ビーフンとハムの炒め物 みそ汁 青リンゴゼリー | 豚ロース肉の塩こじ焼 シーフード中華サラダ 牛蒡の炒め物 みそ汁 |
| 9 | 金 | ホットドッグ マカロニサラダ サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ | 温野菜と茹豚のサラダ 肉入りロquette スタップえんどうマヨネーズ和 みそ汁 ライチゼリー | 牛肉わさび醤油炒め シルバーサラダ エビカツ コンソメスープ | 24 | 土 | ポテチ焼 カニかまぼこ ミニ納豆 角切りポテトサラダ みそ汁 | オリーブ豚の挽肉カツ 小松菜の和風クリーム和 なすとペーコンのスパゲティ コンソメスープ | フライドチキン キャベツのユールロードレッシングサラダ ミネストローネ |
| 10 | 土 | カレイのしょうゆ焼 茶そば風こんにゃくサラダ 温泉たまご サラダ みそ汁 | 豚ロースシェリー風 大豆サラダ 高野と椎茸の含煮 みそ汁 | タンダリー風チキン 胡瓜とイカの辛子酢味噌和 筍中華炒め コンソメスープ | 25 | 日 | ロールパン ロースハム スペイン風オムレツ グリーンサラダ エンドウとコーンのソテー | ミルフィーユカツ 若布とオクラの和物 じゃが芋の炒め物 みそ汁 紅茶のムース | 牛肉とじゃが芋のオムレツ炒め モロヘイヤとオクラの和物 肉団子甘辛あんがらめ みそ汁 |
| 11 | 日 | ロールパン ポークウインナー 温野菜 キウイフルーツ コンソメスープ | チキンソテー シャリアピンソース ブロッコリーとコーンのソテー 里芋と牛肉の山椒煮 チョコクレープ | 豚キムチ サクリメンチカツ こんにゃく梅味噌和 みそ汁 | 26 | 月 | 肉団子ケチャップ和 ゆで卵 マカロニサラダ みそ汁 | 明太子ポテトコロケ エビミックスフライ 人参と豆苗のしりしり かぼちゃの昆布煮 みそ汁 | トンカツ ごまとんかつソース 胡瓜の酢味噌和 筍とキノコの金平風 みそ汁 |
| 12 | 月 | ベーコンソテー ポテチ焼 グリーンサラダ エンドウとコーンのソテー コンソメスープ | 鶏肉と野菜の黒胡椒炒め 切干大根とあげの煮付 竹輪と若布のぬた みそ汁 | 牛肉となすの赤味噌ハチー炒め 小松菜の胡麻クリーム和 ジャーマンサラダ みそ汁 | 27 | 火 | パン チキンナゲット サラダ 豆マリネ ブラウンシチュー | ハンバーグ 大根の和風サラダ ビーフンとハムの炒め物 みそ汁 青リンゴゼリー | |
| 13 | 火 | ウインナーチーズトースト スクランブルエッグ こんにゃくサラダ コンソメスープ | ビーフメンチカツ サクリメンチカツ キャベツメンチカツ 牛蒡の高菜煮 マカロニサラダ | 豚肉ガーリックパン粉焼 玉ねぎのオムレツ炒め キノコの中華炒め 赤だし | 28 | 水 | | 冬 季 休 暇 | |
| 14 | 水 | 照焼チキン カップグラタン ポテトサラダ みそ汁 | 肉うどん サラダ ちくわ天ぷら いか天ぷら 抹茶塩 | 豚蒲焼 牛蒡炒め煮 白菜のからし醤油和 みそ汁 | 29 | 木 | | | |
| 15 | 木 | 温泉たまご 納豆 肉団子ケチャップ和 コーンサラダ 胡瓜の塩昆布和 | ぶり大根 マカロニとツナのトマト炒め 白菜のレモン醤油和 みそ汁 | チキンソテー 里芋からし酢味噌和 筍とえびの旨煮 みそ汁 | 30 | 金 | | | |
| | | | | | 31 | 土 | | | |

※ 都合により献立を変更する場合があります。