



# 平成28年12月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ	
1	木	南瓜のコロッケ、お豆のころころサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、菜種油、小麦粉、パン粉、甜菜糖、マヨネーズ、焼ふ	ツナフレーク缶、大豆、油揚げ	南瓜、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参、ヨーグルト	日替り雑炊又は野菜スープ	春雨ピーマン	
2	金	たっぷり野菜と豚肉の中華うま煮、春雨サラダ、ご飯、お味噌汁、みかん	七分づき米、片栗粉、胡麻油、甜菜糖、春雨、	豚肉	白菜、長葱、人参、グリーンピース、胡瓜、ワカメ、蕪、しめじ、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナおにぎり	
3	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
4	日	休園日					休園日	休園日
5	月	助宗鱈の煮付け、にんじゃが金平、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、甜菜糖、じゃが芋、胡麻、菜種油	助宗鱈、豚肉、豆腐	生姜、蕪、人参、ワカメ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	おやまごはん	
6	火	黄金鱈の和風焼き、大豆の甘辛揚げ、ご飯、お味噌汁、キウイフルーツ	七分づき米、小麦粉、菜種油、甜菜糖、さつま芋、片栗粉	カレイ、大豆	青梗菜、牛蒡、青のり、キャベツ、水菜、キウイフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	肉うどん	
7	水	秋鮭の漬け焼き、豆腐の野菜あん、ご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、胡麻油、片栗粉、じゃが芋	秋鮭、豆腐、豚肉	小松菜、長葱、人参、ワカメ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	(お誕生日会) 林檎ケーキ	
8	木	鶏肉の甘味噌焼き、彩りサラダ、コーン茶飯おにぎり、みかん	七分づき米、菜種油、甜菜糖	油揚げ、鶏肉、玉子	人参、コーン、南瓜、キャベツ、パプリカ赤、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	春雨ピーマン	
9	金	カレーライス、大根サラダ、バナナ	七分づき米、じゃが芋、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、大根、ワカメ、枝豆、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき、油揚げと人参のおにぎり	
10	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
11	日	休園日					休園日	休園日
12	月	スパゲッティホリタン、南瓜のレーズン煮、ミルクスープ、林檎	スパゲッティ、バター、菜種油、甜菜糖	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、南瓜、レーズン、白菜、コーン、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめご飯	
13	火	みそ焼肉、大根とトマトのサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、バナナ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖、菜種油、じゃが芋、花ふ	豚肉	玉ねぎ、人参、レタス、大根、トマト、枝豆、	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーライス	
14	水	鶏肉団子の煮込み、もやしの白子和え、ご飯、お味噌汁、オレンジ	ご飯、甜菜糖、胡麻油	鶏肉、粉豆腐、しらす干し	生姜、白菜、人参、インゲン、もやし、ワカメ、蕪、長葱、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	青海苔、胡麻、鰹節のおにぎり	
15	木	南瓜のコロッケ、お豆のころころサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、菜種油、小麦粉、パン粉、甜菜糖、マヨネーズ、焼ふ	ツナフレーク缶、大豆、油揚げ	南瓜、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参、ヨーグルト	日替り雑炊又は野菜スープ	春雨ピーマン	
16	金	たっぷり野菜と豚肉の中華うま煮、春雨サラダ、ご飯、お味噌汁、みかん	七分づき米、片栗粉、胡麻油、甜菜糖、春雨、	豚肉	白菜、長葱、人参、グリーンピース、胡瓜、ワカメ、蕪、しめじ、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	ツナおにぎり	
17	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
18	日	休園日					休園日	休園日
19	月	助宗鱈の煮付け、にんじゃが金平、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、甜菜糖、じゃが芋、胡麻、菜種油	助宗鱈、豚肉、豆腐	生姜、蕪、人参、ワカメ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	おやまごはん	
20	火	黄金鱈の和風焼き、大豆の甘辛揚げ、ご飯、お味噌汁、キウイフルーツ	七分づき米、小麦粉、菜種油、甜菜糖、さつま芋、片栗粉	カレイ、大豆	青梗菜、牛蒡、青のり、キャベツ、水菜、キウイフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	肉うどん	
21	水	秋鮭の漬け焼き、南瓜のいとこ煮、ご飯、味噌けんちん汁、オレンジ	七分づき米、菜種油	秋鮭、茹で小豆缶、豆腐	小松菜、南瓜、玉ねぎ、牛蒡、人参、インゲン、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	南瓜ドーナツ	
22	木	ロースチキン、彩りサラダ、クリスマスツリーライス、グレープフルーツ	七分づき米、星がて、菜種油、バター、甜菜糖	ウインナー、鶏肉、玉子	コーン、ほうれん草、玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、キャベツ、パプリカ赤、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	(クリスマス) パナソニックケーキフルーツ添え	
23	金	休園日(勤労感謝の日)					休園日(勤労感謝の日)	休園日(勤労感謝の日)
24	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
25	日	休園日					休園日	休園日
26	月	スパゲッティホリタン、南瓜のレーズン煮、ミルクスープ、林檎	スパゲッティ、バター、菜種油、甜菜糖	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、南瓜、レーズン、白菜、コーン、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめご飯	
27	火	みそ焼肉、大根とトマトのサラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、バナナ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖、菜種油、じゃが芋、花ふ	豚肉	玉ねぎ、人参、レタス、大根、トマト、枝豆、	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーライス	
28	水	鶏肉と野菜の煮込み、大根の白子和え、ご飯、お味噌汁、オレンジ	ご飯、甜菜糖、胡麻油	鶏肉、粉豆腐、しらす干し	生姜、白菜、人参、インゲン、もやし、ワカメ、蕪、長葱、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	青海苔、胡麻、鰹節のおにぎり	
29	木	冬休み(12/29から1/3まで)					冬休み	冬休み
30	金	冬休み(12/29から1/3まで)					冬休み	冬休み
31	土	冬休み(12/29から1/3まで)					冬休み	冬休み

※赤字は玉子アレルギー除去食材です