



# ★令和3年 12月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



		1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)	4日(土曜日)
朝食 昼食 夕食		ご飯 みそ汁 ほうれん草とコンビーフの玉子とし カニカマ天ぷら	ご飯 みそ汁 チキンガーナ風シチュー インゲンとツナの塩炒め	ご飯 みそ汁 野菜の肉そぼろ煮 出し巻玉子のおろしポン酢	ジューシー アーサ汁 鯖照焼 オクラとカニカマ和え
		ターメリックライス みそ汁 キャベツのタコミート炒め ホタテ風味フライ ブロッコリーピクルス	ご飯 みそ汁 豚肉と千切り大根炒め カボチャコロッケ 野菜のおろし和え	ご飯 みそ汁 豆腐ちゃんぷる チーズハンバーグ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 チキン照焼 ホウレン草白和え ペンネマトソース
		ご飯 みそ汁 酢鶏 茄子煮びたし きのこサラダ	ご飯 みそ汁 肉ダンゴと白菜の煮物 ホウレン草白和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 海老チリマーボ豆腐 ジャーマンポテト 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉茄子豆腐味噌煮 蒸しシューマイ カリフラワーと卵のサラダ

	5日(日曜日)	6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)	11日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜と肉ダンゴクリーム煮 いんげんポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め ツナ玉甘酢あん	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ミートコロッケ	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー 人参しりしり炒め	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 ブロッコリーのハム玉子サラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 厚焼き玉子	ご飯 みそ汁 赤魚と大根煮付 マカロニサラダ
昼食	十穀米 みそ汁 炒り豆腐 チキン南蛮 ブロッコリーベーコン炒め	ご飯 みそ汁 チキンの昭和カレー ツナインゲン炒め マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 八宝菜 揚げシューマイ甘酢あん オクラのおかか和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー パプリカコンビーフ炒め 人参サラダ	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 白身魚フライ 野菜和え物	ターメリックライス みそ汁 ナンコツソーキケチャップ煮 ブロッコリーソテー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー メンチカツ 菜の花おひたし
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の甘辛煮 人参そぼろ炒め マッシュポテト	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 赤魚西京焼 出し巻玉子きのこあん	ご飯 みそ汁 豚肉と豆苗の炒め物 茄子煮びたし 大豆旨煮	ご飯 みそ汁 豚カツ卵とし 糸コンきんぴら 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃが 揚げ魚五目あんかけ うむにー	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 蒸しシューマイ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 油淋豚 インゲン玉子炒め 黒豆

	12日(日曜日)	13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)	18日(土曜日)
朝食	卵サンドウィッチ コーンクリームスープ ブロッコリーベーコンソテー スパゲティーミートソース	ご飯 みそ汁 油淋鶏 ツナとほうれん草のソテー	ご飯 みそ汁 ポーク白菜煮 マカロニボロネーゼ風	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜のコンビーフ炒め チキンサラダ	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン 千切り大根煮	ご飯 みそ汁 豚すき煮 ツナニラ玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏ダンゴと野菜の煮物 しらたきと小松菜の和え物
昼食	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 鯖照焼 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 みそ汁 海老豆腐 出し巻玉子 チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚玉とし 赤魚煮つけ 卵の花	ご飯 みそ汁 豚肉根菜煮 ハンバーグケチャップ煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンの人参しりしり炒め ポークインゲン炒め 大豆煮	ターメリックライス 玉子スープ キーマカレー ツナパプリカソテー オクラしそ和え	ご飯 みそ汁 酢鶏 茄子煮びたし きのこサラダ
夕食	ご飯 みそ汁 マーボ茄子 豚肉生姜焼 人参サラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーキャベツ炒め さつま芋甘煮 オクラ梅肉和え	ご飯 みそ汁 肉じゃが 筍土佐煮 白菜煮びたし	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 白身魚竜田揚 菜の花おひたし	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 芋煮 ブロッコリーベーコン	ご飯 みそ汁 八宝菜 チキン唐揚 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 豚角煮 蒸しシューマイ ホウレン草胡麻和え

	19日(日曜日)	20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)	25日(土曜日)
朝食	ジューシー アーサ汁 冬瓜そぼろ煮 赤魚竜田揚げ	ご飯 みそ汁 豚肉とカボチャのシチュー 揚げギョーザのユースソース	ご飯 みそ汁 ポーク冬瓜煮 カニカマ天津	ターメリックジューシー ゆし豆腐 豚肉里芋煮 しめじとほうれん草のベーコン炒め	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの生姜炒め 厚焼き玉子の中華甘酢あん	ご飯 みそ汁 野菜のタコミート炒め	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め ひじきのトマト煮
昼食	ご飯 みそ汁 麩チキナーチャンプルー 出し巻玉子 オクラカニカマ和え	ご飯 みそ汁 チキンとゴーヤのオイスターソース炒め チーズハンバーグ エダマメマカロニサラダ	ごはん みそ汁 クラムチャウダーシチュー ほうれん草コンビーフ炒め かぼちゃ煮	ジューシー アーサ汁 鶏大根煮 カニカマ天ぷら 菜の花和え物	ご飯 みそ汁 白身魚フライ 人参しりしりカレー風味 チキンポテトサラダ	ターメリックライス マッシュルームスープ ガーリックテリヤキチキン ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 白身魚竜田揚 きんぴら牛蒡
夕食	ご飯 みそ汁 海老チリマーボ豆腐 肉ダンゴ甘酢あんかけ 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 からし菜炒め インゲンツナ炒め	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン ジャーマンポテト オクラ胡麻和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 揚げシューマイ甘酢 胡瓜カニカマの和え物	ご飯 みそ汁 鶏ダンゴと野菜の煮物 鯖照焼 白菜煮びたし	ご飯 みそ汁 油淋豚 いんげんコンビーフ 大豆旨煮	ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼 ジャーマンポテト 春雨サラダ

	26日(日曜日)	27日(月曜日)	28日(火曜日)	29日(水曜日)	30日(木曜日)	31日(金曜日)	
朝食	卵サンドウィッチ コンソメスープ ミートボールケチャップ煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 チキンブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉千切りイリチー ツナと野菜の玉子炒め	ご飯 みそ汁 鶏金平ごぼう 揚げシューマイ甘酢あん	ご飯 みそ汁 ツナと豆腐の玉子とし 野菜ベーコン炒め	ご飯 みそ汁 人参コンビーフ炒め カニカマ天ぷら	
昼食	ご飯 みそ汁 里芋と豚肉甘辛煮 ホウレン草胡麻和え もずく酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー サバ煮つけ 野菜和え物	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ホタテ風味フライ カニカマとブロッコリーのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 白菜中華煮 インゲンコンビーフ炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ブロッコリーソテー カボチャ煮	ご飯 みそ汁 ナンコツソーキ煮 五目大根煮 黒豆	
夕食	ご飯 みそ汁 ポーク大根の煮物 白身魚フライ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン 八宝菜 糸コンきんぴら	ご飯 みそ汁 油淋鶏 麩チャンプルー オクラしそ和え	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー メンチカツ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 木くらげキャベツ卵炒め 海老チリマーボ豆腐 菜の花おひたし	ジューシー 年越しそば 酢鶏 人参しりしり マカロニサラダ	