



★令和5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(金曜日)	2日(土曜日)
朝食						ご飯 みそ汁 かぼちゃとベーコンのクリームシチュー カニカマ天ぷら	ご飯 みそ汁 豚肉芋煮 出し巻き玉子ゆずポン酢
昼食						ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参シリシリ炒め 鶏ムネから揚げ	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 ほうれん草白和え 人参ツナ和え
夕食						ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 イカとブロックリーの塩炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンカレー 白身魚フライ ピーマンツナ和え

	3日(日曜日)	4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)	9日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜と肉団子のクリーム煮 ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 ポーク玉子中華あんかけ	シヤケご飯 みそ汁 茄子味噌煮 カニカマとブロックリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃが煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏冬瓜煮 ツナ玉天津
昼食	ご飯 みそ汁 鶏冬瓜煮 赤魚煮つけ 胡瓜ワカメ酢	ご飯 みそ汁 チキンピーナッツマトシチュー イカすり身揚げ 白菜和え物	鶏肉木の子ご飯 みそ汁 豚すき煮 からし菜炒め カボチャ煮	ご飯 みそ汁 鶏肉白菜煮 カニカマと胡瓜の和え物 卵の花	ご飯 みそ汁 豚バラと白菜のとろとろ煮 赤魚煮つけ ほうれん草と人参の白和え	フーチバーजूシー みそ汁 チンジャオロース カニカマ天ぷら甘酢あん きのこと胡瓜の和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉がめ煮 からし菜炒め さつま芋マッシュ
夕食	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー ハンバーグ照り煮 さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー チーズチキンナゲット 野菜和え物	ご飯 みそ汁 チキンパンキンシチュー ブロックリーと人参のポーク炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 からし菜炒め カボチャコロケ インゲンと人参のごま和え	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ポークチンゲン菜炒め ナポリタン	ご飯 みそ汁 鶏肉と千切り大根のうま煮 カボチャ煮 厚揚げ豆腐の煮浸し	ご飯 みそ汁 タマナーチャンプルー ホタテクリームコロケ ツナゴーヤー和え

	10日(日曜日)	11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)	16日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ マッシュルームクリームスープ ベーコンマトバスタ ブロックリーツナ炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 豚バラと白菜のうま煮 ベーコンとブロックリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 クラムチャウダーシチュー 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉と茄子の味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉千切り大根炒め ベーコンとほうれん草のコンクリーム煮	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ チキンマカロニサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉チンゲン菜炒め 赤魚煮つけ 卵の花	ご飯 みそ汁 豚すき煮 白身魚フライ 人参シリシリ炒め	フーチバーजूシー みそ汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め 揚げ魚の野菜あんかけ カボチャ煮	ご飯 みそ汁 豚バラときのこのみぞれ煮 デミチーズハンバーグ カニカマほうれん草ゴマ和え	ターメリックライス みそ汁 チキンハヤシ カニカマ天ぷら甘酢あん ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚ナンコツソーキと大根の煮つけ 赤魚煮つけ きのことかいわれ菜のおかか和え	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ホタテクリームコロケ ほうれん草ごま和え
夕食	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 揚げハンバーグ甘酢あん 小松菜と人参の煮浸し	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー カニカマきのこサラダ チキンから揚げ	ご飯 みそ汁 大根鶏そぼろ煮 ササミチーズ揚げ 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉と小松菜のうま煮 カボチャコロケ きのこと菜の花の和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉人参炒め 揚げシューマイおろしポン酢 ブロックリーおかか和え	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー チキンから揚げ 大豆煮	ご飯 みそ汁 かぼちゃの肉そぼろ煮 白身魚フライ きんぴらごぼう

	17日(日曜日)	18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)	23日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜炒め 鶏そぼろ玉子とじ	ご飯 みそ汁 千切りイリチー 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉生姜煮 カニカマブロックリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 イカとブロックリーのガーリック炒め	ご飯 みそ汁 インゲンと人参の甘辛鶏そぼろ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チキンパンキンシチュー 洋風野菜サラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋のうま煮 白身魚天ぷら ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー サバ味噌煮 白菜塩昆布和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 鶏むねから揚げ 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー 白身魚フライ さつま芋マッシュ	フーチバーजूシー みそ汁 豚バラ大根煮 人参シリシリ炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 チキンカレー カニカマ天ぷら甘酢あん ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 親子とじ からし菜炒め 人参ナムル
夕食	ご飯 みそ汁 チキンパンキンシチュー ツナブロックリー和え 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め ササミチーズ揚げ 大豆煮	ご飯 みそ汁 鶏がめ煮 ホタテフライ きのこと胡瓜和え	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー チーズチキンナゲット ほうれん草白和え	高菜ワカメご飯 みそ汁 豚肉ビーマン炒め チキアギ煮浸し きのことインゲンソテー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 カボチャコロケ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 野菜コロケ ツナゴーヤー和え

	24日(日曜日)	25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)	30日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー カニカマとブロックリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 千切りイリチー	ご飯 みそ汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ひき肉玉子とじ ブロックリーマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーとひき肉の甘辛炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 人参の鶏そぼろ炒め ベーコンスバゲティサラダ	ご飯 みそ汁 ポーク冬瓜煮 カニカマ玉天津
昼食	ご飯 みそ汁 マッシュルームスープ チキン照り煮 エビフライ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 サバ味噌煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 人参シリシリ炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚バラと白菜のうま煮 カニカマ天ぷら甘酢あん ツナゴーヤー和え	ターメリックライス みそ汁 レタスチーズタコミート ツナブロックリー炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンパンキンシチュー 白身魚天の甘酢あん インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー 赤魚煮つけ 野菜和え物
夕食	ご飯 みそ汁 クラムチャウダーシチュー チーズチキンナゲット きのこサラダ	ご飯 みそ汁 玉子スープ チキンブラウンシチュー ホタテフライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃが からし菜炒め ベーコンバター	ご飯 みそ汁 メンチカツ ツナと人参の菜の花炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜のうま煮 蒸しシューマイ ほうれん草ごま和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 カボチャコロケ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 人参シリシリ炒め 厚揚げ豆腐煮浸し

	31日(日曜日)						
朝食	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢						
昼食	十穀米 アーサ汁 豚肉大根煮 カニカマ天ぷら カボチャ煮						
夕食	ジュース 年越しそば						