

期 間:2023/12/1~2023/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						食パン りんごジャム 春雨サラダ 飲むヨーグルト パン	パンバイキング ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 ミカン缶
昼食						赤飯 あんこうの唐揚げ 里芋のゴマ煮 味噌汁	米飯 ブリの麩漬け焼き ほうれん草の和え物 味噌汁
夕食						米飯 豚肉と筍の炒め物 金平レンコン 清汁	米飯 親子煮 小松菜の香味和え 味噌汁
3時						チョコババロア	おかしなバナナ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト れんげ	米飯 漬物(ツボ漬け) 白菜のおかか和え 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	鮭雑炊 チンゲン菜の煮浸し 牛乳 パン
昼食	米飯 酢豚風煮 しる菜の和え物 わかめスープ	米飯 白身魚の甘酢あんかけ インゲンのソテー 味噌汁	米飯 和風煮込みハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁	ふりかけご飯 野菜たっぷり味噌ラーメン 焼き餃子 フルーツカクテル缶	米飯 アジフライおろしポン酢 大根の和風サラダ 味噌汁	米飯 鶏ソテーはちみつレモン風味 たけのこ炒め煮 味噌汁	米飯 鯖の磯辺焼き しる菜の卵の和え物 みそ汁
夕食	米飯 白身魚の山椒焼 大根ゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉の生姜焼き ひじき大豆煮 みそ汁	米飯 ホキの漬け焼き 小松菜の和風ドレ和え みそ汁	米飯 鶏肉のパン粉焼き オーロラサラダ コンソメスープ	米飯 厚揚げの味噌炒め しる菜の海苔和え かきたま汁	米飯 白身魚のピカタ 春雨の中華和え コンソメスープ	米飯 回鍋肉 カリフラワーサラダ 中華スープ
3時	小倉あんパイ	ミルク饅頭	チョコチップクッキー	抹茶ようかん	栗まんじゅう	バナナムース	黒糖まんじゅう
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	バターロール はちみつ 和風サラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ ほうれん草のドレ和え 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(しその実) 春菊の煮浸し 味噌汁(玉葱) 牛乳	食パン りんごジャム スラップレッグ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング クリーミーポテトサラダ 牛乳 パン
昼食	米飯 豆腐とえびのチリソース 茄子の生姜和え 中華スープ	米飯 豚肉の麩焼き 青梗菜ソテー 味噌汁	ゆかりごはん 鶏卵うどん キャベツの胡麻酢和え オレンジゼリー	米飯 アジのかば焼き 小松菜の土佐和え 味噌汁	五目寿司 里芋のそば煮 白菜のぬた和え 清汁	☆郷土料理☆長野県 米飯 あんこうと野沢菜の天ぷら 豆腐の枝豆あんかけ 信州味噌のみそ汁	米飯 豚肉のくわ焼 さつま芋の煮物 味噌汁
夕食	米飯 鶏肉のから揚げ もやし炒め 味噌汁(はくさい)	米飯 白身魚のカレーミニエル きんぴら牛蒡 清汁	米飯 鯖の柚子味噌焼 ひじき煮付け かき玉汁	米飯 具沢山 親子煮 ハムもやしソテー ワタンスープ	米飯 白身魚のコーンマヨ焼 カリフラワーサラダ コンソメスープ ワゼリー	米飯 鶏肉のシチュー 海藻サラダ ワゼリー	米飯 鯛の照焼き 青梗菜のわさびマヨ和え 清汁
3時	バームクーヘン	どら焼き	今川焼き	プチシュークリーム	紅茶ケーキ	長崎カステラ	マロンパイ
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ ほうれん草のサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(赤かっぱ) キャベツの煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム スクランブルポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	かに雑炊 しる菜の柚子和え 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 鶏とじゃが芋の炒め煮 玉葱和風サラダ 味噌汁	ハヤシライス 野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ	米飯 アジのマヨ焼き 青梗菜の胡麻和え みそ汁	☆郷土料理・長野県☆ ふりかけごはん ローメン 大根の酢の物 中華スープ	米飯 豚肉のねぎみそ炒め しらす干し卵とじ 清汁	☆健康米・冬至☆ 黒米 鯛のゆず胡椒焼き 南瓜のいとこ煮 清汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 煮豆腐 味噌汁
夕食	米飯 豆腐ステーキ 胡瓜のナムル風 卵スープ	米飯 ホキの生姜焼き かに玉風スクランブル 味噌汁	米飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 味噌汁	米飯 白身魚のフライ じゃが芋のそば煮 わかめと人参のスープ	米飯 カハの梅煮 しる菜の明太子和え 味噌汁	米飯 とりつくね焼 茄子の含め煮 味噌汁	米飯 白身魚の竜田揚げ 白菜サラダ コンソメスープ
3時	プチケーキショコラ	牛乳ケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ	ぼたぼた焼	鯛まんじゅう	もみじ饅頭
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト れんげ	米飯 漬物(しその実漬) 大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ ポパイソテー 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かっぱ) ひじきの五目煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳	食パン りんごジャム 大根サラダ 飲むヨーグルト パン	卵雑炊 白菜の煮浸し 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 ミートボールケチャップ煮 南瓜サラダ わかめスープ	☆クリスマス☆ エビピラフ もみの木型ハンバーグ& 星型のコロッケ 野菜サラダ コンソメスープ	米飯 白身魚の幽庵焼き 茄子の煮物 かき玉汁	米飯 鶏肉の辛しマヨ焼き ブロッコリーの土佐和え 味噌汁	米飯 ちゃんこ鍋風 菜の花のからし酢味噌和え マンゴー缶	カレーライス コーンコロッケ 野菜サラダ 福神漬	米飯 ロールキャベツ 菜の花とささみのサラダ 味噌汁
夕食	米飯 ホキの照り焼き 茄子の煮物 味噌汁	米飯 揚げ魚の香味ソース ほうれん草の柚子和え 味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ もやしソテー 味噌汁	米飯 白身魚のから揚げ 小松菜の和え物 清汁(とろろ)	米飯 豚肉の田舎煮 しる菜の和え物 味噌汁	米飯 一銭焼風卵焼き ビーフン炒め 清汁	米飯 白身魚の磯辺やき 春雨の中華和え かきたま汁
3時	ピーチゼリー	クリスマスケーキ	野菜カステラ	黒糖ケーキ	抹茶プチシュー	ぜんざい	薄皮饅頭
	31						
朝食	バターロール いちごジャム カリフラワーのソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶						
昼食	米飯 豚肉の柳川風煮 ピーマンソテー 味噌汁(ふ)						
夕食	☆年越しそば☆ ふりかけご飯 年越しそば 青梗菜の和え物 イチゴゼリー						
3時	マーブルケーキ						