

《カレーの日》

12月献立

			令和4年12月1日(木)	令和4年12月2日(金)	令和4年12月3日(土)	令和4年12月4日(日)	
朝	ご飯		ご飯	たまご雑炊	ご飯	ご飯	
	焼き豆腐煮		焼き豆腐煮	ちくわの炒め煮	アスパラソテー	はんべんの煮付け	
	五目豆		五目豆	キャベツの塩昆布和え	ツナサラダ	卵の花	
	味噌汁		味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁	
	ヨーグルト	385kcal	ヨーグルト		牛乳	乳酸菌飲料	412kcal
昼	三色丼		三色丼	ご飯	ご飯	エビピラフ	
	糸昆布煮		糸昆布煮	鶏肉のごまだれ焼き	スパニッシュオムレツ	鶏肉のマスタード焼き	
	きゅうりのもろみ添え		きゅうりのもろみ添え	南瓜の煮付け	コロケ	もやしのナムル	
	すまし汁		すまし汁	かぶの柚子和え	マカロニサラダ	中華風スープ	
	味噌汁	561kcal	味噌汁		コンソメスープ		531kcal
おやつ	ラフランスゼリー	31kcal	ラフランスゼリー	ロールケーキ	ワッフル	やわらかおかし	
	ご飯		ご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	
	ぶりの幽庵焼き		ぶりの幽庵焼き	厚揚げのそぼろ味噌かけ	香の物	赤魚の塩焼	
	金平ごぼう		金平ごぼう	きのごソテー	ミートボール	さつま芋の旨煮	
	味噌汁	577kcal	味噌汁		ココアムース	いんげんのごま和え	すまし汁

	令和4年12月5日(月)	令和4年12月6日(火)	令和4年12月7日(水)	令和4年12月8日(木)	令和4年12月9日(金)	令和4年12月10日(土)	令和4年12月11日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根の煮物	スクランブルエッグ	ブロッコリーのソテー	高野豆腐煮	がんもの煮付け	さつま揚げ煮	白菜と厚揚げの煮付け
	卵豆腐	ポテトサラダ	卵の花	白菜の塩もみ	小松菜のおかか和え	なすの華風浸し	15種ヘルシーサラダ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	乳酸菌飲料
昼	ご飯	しらすご飯	ご飯	ビビンバ	ご飯	ご飯	ドライカレー
	鮭のバター醤油ムニエル	肉豆腐	かき揚げ五目うどん	餃子	油淋鶏	さばの照り煮	ジャーマンポテト
	れんごんの炒め煮	里芋の旨煮	フルーツ	春雨の中華サラダ	いか団子煮	ちくわの炊き合わせ	ブロッコリーサラダ
	オクラのおかか和え	水菜のサラダ		味噌汁	アスパラのごま和え	胡瓜の酢の物	コンソメスープ
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	
おやつ	ブチクレープ	クリームコンフェ	鬼まんじゅう	ももゼリー	エクレア	レモンケーキ	抹茶ワッフル
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛肉とごぼうの炒り煮	麻婆なす風	豚肉の生姜焼き	白身魚のたらこマヨネーズ焼き	オムレツデミソースかけ	ハンバーグ	ポークチャップ
	冬瓜の煮付け	春巻	ピーマン炒め	かぶの薄くず煮	さつま芋の旨煮	豆腐のしんじょあんかけ	ひじき煮
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	コーンスープ	すまし汁	呉汁

《カレーの日》 《郷土料理・石川県》

	令和4年12月12日(月)	令和4年12月13日(火)	令和4年12月14日(水)	令和4年12月15日(木)	令和4年12月16日(金)	令和4年12月17日(土)	令和4年12月18日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	カニ雑炊	ご飯	ご飯
	じゃが芋のかにあんかけ	キャベツとベーコンのソテー	白菜の炒め煮	厚揚げの煮つけ	じゃが芋金平	ほうれん草とベーコンのソテー	ちくわの炒め煮
	たまご豆腐	スパゲティサラダ	15種ヘルシーサラダ	中華サラダ	大根の青菜和え	梅干	オクラのおろし和え
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	乳酸菌飲料
昼	ご飯	わかめご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯	ご飯
	牛肉の旨煮	他人煮	ちゃんぽん	香の物	鶏肉のじぶ煮	白身魚のマスタードパン粉焼き	鶏肉のピカタ
	温奴	長芋ときのこのバター醤油炒め	焼売	どなかつ	揚げ出し豆腐	ブロッコリーとささみのソテー	南瓜の煮付け
	トマトサラダ	ツナサラダ	フルーツ	野菜ジュース	カリフラワーのマリネ	いんげんのごま味噌和え	コールスロー
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
おやつ	おかし	スイートポテト	どら焼き	マンゴープリン	和のパンケーキ	水ようかん	今川焼き
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のマヨネーズ焼き	関東煮	松風焼き	カレーの煮付け	かに玉	豚肉のオイスター炒め	エビチリ
	なすの旨炒め	肉団子	ツナじゃが	ちくわの炒め煮	なすの煮つけ	糸昆布煮	白菜とベーコン煮
	味噌汁	バナナ	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ

《カレーの日・冬至》

《クリスマス》

	令和4年12月19日(月)	令和4年12月20日(火)	令和4年12月21日(水)	令和4年12月22日(木)	令和4年12月23日(金)	令和4年12月24日(土)	令和4年12月25日(日)	
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ごぼうの炒め煮	スクランブルエッグ	まぐろ角煮	厚揚げとチンゲン菜の旨煮	ちくわの炒め煮	角麩煮	いか団子煮	
	卵の花	マカロニサラダ	もずく酢	長芋のお浸し	ささげのごま和え	15種ヘルシーサラダ	昆布の佃煮	
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	乳酸菌飲料	372kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	オムライス風	ご飯	
	フライ盛り合わせ	豚肉はるさめ	焼きそば	さばのネギ焼き	鶏肉のオニオンソース	フライドチキン	すき焼	
	さつま芋の旨煮	冬瓜の煮付け	大根のそぼろ煮	冬至南瓜	ブロッコリーのコンソメ煮	豆と根菜のサラダ	糸昆布煮	
	焼き茄子	胡瓜の酢の物	フルーツ	ほうれん草のしらす和え	さつま芋サラダ	コーンスープ	アスパラと玉葱のサラダ	
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	651kcal
おやつ	かぼちゃプリン	バームクーヘン	どら焼き	練り切り	クリームブッセ	いちごゼリー	抹茶饅頭	
	ご飯	ひじきご飯	ご飯	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯	
	豆腐ハンバーグ	華風卵焼き	豆腐の甘酢あんかけ	香の物	海鮮八宝菜	たらの西京焼き	ポークチャップ	
	じゃが芋の煮付け	角麩煮	えび団子煮	水菜とツナのサラダ	蒸し餃子	がんもの煮付け	里芋の旨煮	
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	野菜ジュース	中華サラダ	カリフラワーのごまだれ和え	ブロッコリーと卵のサラダ	すまし汁

《カレーの日》

《大晦日》

	令和4年12月26日(月)	令和4年12月27日(火)	令和4年12月28日(水)	令和4年12月29日(木)	令和4年12月30日(金)	令和4年12月31日(土)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯
	ウイナーソテー	ミニオムレツ	ロールキャベツ	さつま揚げ炒め	角麩の炒り煮	だし巻き玉子
	白花生	ハンパキンサラダ	昆布の佃煮	茄子のずんだ和え	ブロッコリーの和え物	キャベツのごま和え
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料
昼	ご飯	きのご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	いなり寿司
	赤魚の粕漬焼き	たらの磯辺焼き	えびフライ	香の物	鮭のマヨネーズ焼き	年越しそば(えび天付き)
	茄子のツナ煮	ごぼうと牛肉の炒り煮	豆腐のしんじょあんかけ	豆腐のサラダ	冬瓜の煮付け	みかん缶
	白菜の柚香和え	もやしのごま和え	いんげんのピーナツ和え	野菜ジュース	長芋の短冊	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
おやつ	おはぎ	カスタードプリン	マドレーヌ	やわらかおかし	新ドーム型ケーキ	田舎饅頭
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	鶏のトマトソース煮	赤魚の西京焼き	豚肉のしぐれ煮	厚揚げのそぼろ味噌かけ	和風ハンバーグ
	ちくわの煮付け	いか団子煮	南瓜の煮付け	ひじき豆煮	もやし炒め	スパゲティソテー
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	わかめスープ