

12月献立【福助の家】

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		豆腐の五目あんかけ 白菜の胡麻和え ご飯 味噌汁	鶏ひき肉の卵とし 春雨サラダ コンソメスープ パン	納豆 肉じゃが ご飯 味噌汁	シチュー 豆腐サラダ フルーツ パン	高野豆腐の含め煮 春雨の炒め物 ご飯 味噌汁	鰯のカレーニエル じゃが芋サラダ パン コンソメスープ
昼食		カレーライ 冷奴 サラダ フルーツヨーグルト	スズキのムニエル 里芋の煮物 フルーツ ご飯 味噌汁	スコッチエッグ (和風) 南瓜サラダ 梅干し ご飯 味噌汁	スパゲティミートソース じゃが芋のたらこ和え ハムエッグ フルーツ	つくねと白菜の煮物 卵の花 漬物 ご飯 味噌汁	揚げだし豆腐 もずくの酢の物 トマトとチーズの前菜 とろろ汁 麦飯
夕食		鰯の利休焼き 筑前煮 白菜のじゃこあえ ご飯 味噌汁	天ぷら 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁	マグロの味噌マヨ焼き 白和え いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁	チキンカツ 大根のフレイク煮 フルーツ ご飯 味噌汁	アマダイの味噌漬け焼き 茄子の田楽 フルーツ ご飯 味噌汁	スズキのアクアパッツァ 里芋の柚子味噌かけ 野菜炒め 味噌汁
3時		チョコ蒸しパン	プリン	チーズケーキ	ホットケーキ	コーヒーゼリー	シュークリーム
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	豚肉の炒め物 さつま芋サラダ ご飯 味噌汁	ハムエッグ ささみサラダ コーンポタージュ パン	温泉卵 かぼちゃのそぼろあんかけ ご飯 味噌汁	親子煮 茄子のおかか和え ご飯 味噌汁	白菜のそぼろ煮 ミネストローネ フルーツ パン	豆腐のカニカマあんかけ 南瓜サラダ ご飯 味噌汁	豚肉と大豆のトマト煮 タルタルサラダ ヨーグルト パン
昼食	肉うどん ナムル フルーツ 中華スープ	刺身盛り合わせ がんもとお松菜の煮物 胡瓜のみぞれ和え ご飯 味噌汁	シチュー 小エビのサラダ ロールパン フルーツ	鰯大根 ポテトサラダ 茶碗蒸し ご飯 味噌汁	肉豆腐 焼きビーフン フルーツ ご飯 味噌汁	ラーメン 餃子 トマトとブロッコリーのサラダ 杏仁豆腐	鰯の塩焼き 茶碗蒸し きんぴらごぼう ご飯 味噌汁
夕食	海老ピラフ すごもり卵 フルーツ コンソメスープ	ささみカツ煮 さつま芋のシナモン風 水菜のお浸し ご飯 味噌汁	鰯の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 フルーツ ご飯 味噌汁	焼き豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ 味噌汁	カジキの香味焼き 春雨の炒め物 フルーツ ご飯 味噌汁	かに玉 里芋の煮物 フルーツ ご飯 味噌汁	鶏肉のチーズピカタ 蕪のあちら漬け フルーツ ご飯 味噌汁
3時	パウムクーヘン	かぼちゃプリン	カルピスゼリー	ココアケーキ	水ようかん	黒糖プリン	今川焼き
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	がんもの煮物 中華サラダ 味噌汁 ご飯	カレーの煮付け じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁	オムレツ さつま芋のサラダ ミネストローネ パン	納豆 里芋のそぼろあんかけ ご飯 味噌汁	シチュー 大根サラダ フルーツ パン	厚揚げの卵とし 肉じゃが ご飯 味噌汁	ポトフ マカロニサラダ コーンポタージュ パン
昼食	焼きそば 焼売 コールスローサラダ あんみつ	酢豚 春雨サラダ フルーツヨーグルト ご飯 中華スープ	五目ちらし寿司 高野豆腐の肉詰め煮 胡瓜とカニカマのマヨ和え 味噌汁	鰯フライ 紅白なます フルーツ ご飯 味噌汁	ほうとう風うどん だし巻き玉子 茄子の酢の物 フルーツ		カジキの味噌マヨ焼き 茄子のそぼろあんかけ フルーツ ご飯 味噌汁
夕食	コロッケ 大根ととびこの酢の物 フルーツ 味噌汁 ご飯	太刀魚の香味焼き 里芋の煮物 ほうれん草のじゃこ和え ご飯 味噌汁	鰯大根 かぶのあちら漬け フルーツ ご飯 味噌汁	鶏肉の幽庵焼き 干草焼き 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 味噌汁	コロッケ 白和え ふりかけ ご飯 味噌汁		豚しゃぶ胡麻だれ 茄子と竹輪の金平 ふりかけ ご飯 味噌汁
3時	せんべい	黒糖蒸しパン	かぼちゃのパウンドケーキ	エクレア	たこ焼き	バナナヨーグルトケーキ	白玉団子
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	豆腐のそぼろあんかけ 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁	温泉卵 肉じゃが ご飯 味噌汁	スクランブルエッグ グリーンサラダ クラムチャウダー パン	鶏肉団子のスープ煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁	ハムエッグ マカロニサラダ コーンポタージュ パン	玉ねぎの卵とし さつま芋のいとこ煮 ご飯 味噌汁	じゃが芋のブラジル風 温野菜サラダ パン コンソメスープ
昼食	カレーライス 冷奴 じゃが芋のたらこ和え フルーツヨーグルト	鰯の照り焼き 茶碗蒸し 白菜の酢の物 ご飯 味噌汁	すき焼き風煮物 茄子の胡麻和え フルーツ ご飯 味噌汁	鉄火丼 かぼちゃの煮付け 漬物 吸物		鰯の美味揚げ 変わり金平 フルーツ ご飯 味噌汁	天丼 小松菜の胡麻和え フルーツ 吸物
夕食	とろろそば 豚の角煮 紅白なます フルーツ	ハンバーグ 胡瓜の酢の物 フルーツヨーグルト ご飯 味噌汁	メルルレーサの甘酢あんかけ ほうれん草のみぞれ和え ポテトサラダ ご飯 味噌汁	タンドリーチキン マリネ グラタン ご飯 味噌汁	鰯の塩焼き さつま芋のシナモン風 トマトとブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	鶏バーグ ポテトサラダ フルーツ ご飯 味噌汁	豚肉の梅肉ソース 大豆とひじきの煮物 フルーツ ご飯 味噌汁
3時	エクレア	柚子ゼリー	栗まんじゅう	せんべい	ショートケーキ	大福	あんドーナツ
	28	29	30	31			
朝食	がんもの煮物 じゃがいものたらこ和え ご飯 味噌汁	キャベツと卵の炒め物 里芋のそぼろあんかけ ご飯 味噌汁	オムレツ スパサ ミネストローネ パン	納豆 肉じゃが ご飯 味噌汁			
昼食	ラーメン 冷奴 茄子とハムのサラダ フルーツ	豚肉の生姜焼き 焼きビーフン 白菜のじゃこ和え ご飯 味噌汁	回鍋肉 小松菜の辛子和え フルーツ ご飯 中華スープ	すき焼き風煮物 胡瓜の酢の物 フルーツ ご飯 味噌汁			
夕食	牛丼 コールスローサラダ フルーツ 味噌汁	鰯の幽庵焼き 南瓜の煮付け ほうれん草のじゃこ和え ご飯 味噌汁	カレーの葱味噌焼き もやしのカレー炒め 胡瓜とカニカマのマヨ和え ご飯 味噌汁	天ぷらそば 厚焼き玉子 茄子の酢の物 あんみつ			
3時	ワッフル	水ようかん	クッキー	カステラ			

