

清里苑 2024年12月献立表

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 日	ウィンナーと野菜の洋風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	鶏団子鍋風 かぶの味噌かけ 春菊の辛子マヨ和え ご飯	白身魚のフライ 麩と里芋の煮物 ピーマンのマリネ ご飯 豚汁	16 月	竹輪のソテー おぐらのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	かき玉にゆず麺 小松菜のソテー カリフラワーのサラダ	鶏肉と野菜の味噌炒め ひじきと大豆の煮物 白菜の和え物 ご飯 すまし汁
02 月	ベーコンと野菜のソテー ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のかりわた炒め 大根の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	シーフードカレーライス きのこのソテー ポテトサラダ 福神漬け	17 火	卵の花 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	赤魚のタルタル焼き さつま芋の甘煮 いんげんのピーナツ和え ご飯 和風スープ みかん缶	豚肉のブルコギ 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の中華和え ご飯 味噌汁
03 火	魚肉ソーセージと野菜の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	厚揚げとツナのチャンプル 焼き餃子 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ	鶏肉の塩麹焼き なすの生姜煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	18 水	目玉焼き スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	すき焼き風煮 人参しりしり 海藻サラダ ご飯 味噌汁	あじの焼き浸し 春雨の炒め物 切干大根の甘酢和え ご飯 鶏団子汁
04 水	えび団子と野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	けんちんうどん 鶏レバーの甘辛煮 小松菜のなめ草和え マンゴー缶	ポークチャップ ミニコロッケ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ	19 木	ポトフ カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	冬野菜チキンカレーライス キャベツと干しエビのソテー 黒豆もやしのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	オムレツのミートソースかけ きのこの和風煮 きらずサラダ ご飯 コンソメスープ
05 木	ハムステーキ 人参のピーナツ和え かぼちゃのお粥 味噌汁 牛乳	鶏肉の治部煮風 ピーマンのおかか炒め オニオンサラダ ご飯 味噌汁	麻婆豆腐 大根の干しエビあんかけ チンゲン菜の中華和え ご飯 わかめと卵のスープ	20 金	ハムと野菜のクリーム煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	さわらのみぞれあんかけ れんこんきんぴら 春菊の白和え ご飯 味噌汁	鶏肉の塩ダレ炒め 竹輪の煮物 おぐらのおかか和え ご飯 和風スープ
06 金	ジャーマンポテト 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	和風ハンバーグ 大豆の煮物 チーズ入り海藻サラダ ご飯 ミルクコンソメスープ バナナ	赤魚のムニエル・バター醤油 きのこの洋風煮 ブロッコリーのごま和え ご飯 みそ汁	21 土	厚揚げの肉味噌かけ 小松菜のサラダ ひじきと梅のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	海鮮と卵の中華炒め かぼちゃの煮物 なすの生姜醤油和え ご飯 中華スープ	ソースカツ丼 お麩の煮物 ブロッコリーのごまマヨサラダ 味噌汁
07 土	卵の花 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの照り焼き きんぴらごぼう 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉の甘酢炒め 白菜の煮びたし ひじきのサラダ ご飯 中華スープ	22 日	魚肉ソーセージと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	鶏肉の葱ダレかけ 五目豆 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	豆腐と野菜のそぼろあん ピーマンの炒め物 大根サラダ ご飯 すまし汁
08 日	炒り卵 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	そばめし 春巻き カリフラワーのマリネ 和風スープ	海鮮塩炒め たぬき湯豆腐 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	23 月	ベーコンと野菜の洋風煮 人参のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらのバターポン酢かけ 卵の花 おぐらのサラダ ご飯 かきたま味噌汁 黄桃缶	鶏肉の照り焼き さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 ご飯 すまし汁
09 月	厚揚げの葱ダレ 大根のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレーの漬け焼き 筑前煮 なすのごま和え ご飯 味噌汁	豚肉のオニオンソース 小松菜のソテー 人参サラダ ご飯 吸物	24 火	高野豆腐の煮物 チンゲン菜と干しエビのナムル ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	煮込みハンバーグ きのこのソテー ポテトサラダ ご飯 ポターージュスープ	豚肉のスタミナ炒め きんぴらごぼう 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁
10 火	竹輪のソテー わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	チキンとマカロニのクリーム煮 じゃが芋のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ	たらの幽庵焼き 切干大根煮 おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁	25 水	炒り卵 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	フライドチキン 大豆のカレー煮 キャベツとチーズのサラダ バターライス コンソメスープ	カレーの味噌漬け焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のごま和え ご飯 けんちん汁
11 水	ベーコンと野菜のトマト煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の生姜焼き風 ひじきの煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	いか団子と野菜のオイスター炒め 豆腐のかに風味あん ほうれん草の中華和え ご飯 中華風かきたま汁	26 木	ハムと野菜のソテー いんげんのくるみ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	しょうゆラーメン 筑前煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ(バナナ)	厚揚げとひき肉の炒め物 なすの生姜あんかけ 海藻サラダ ご飯 味噌汁
12 木	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジフライ かぼちゃの煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁	鶏肉の香味ソースかけ れんこんの煮物 もやしのごま和え ご飯 和風スープ	27 金	鶏団子の煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	回鍋肉 切干大根の中華煮 チンゲン菜の辛子和え ご飯 中華スープ	さばの塩焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁
13 金	鶏団子の煮物 チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	きつねそば 里芋のそぼろあん おぐらのサラダ 白桃缶	豚肉の山椒焼き さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え 菜めし 味噌汁	28 土	かぼちゃのそぼろあん ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のオニオンソース 湯豆腐 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	いか団子と野菜の中華炒め きのこの卵とじ 春雨サラダ ご飯 中華スープ
14 土	スクランブルエッグ 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のスタミナ炒め ピーマンの和風煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	さばのカレームニエル じゃが芋のソテー オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ	29 日	ウィンナーと野菜のソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	あじの蒲焼き 根菜の煮物 もやしのごま和え ご飯 味噌汁	鶏肉のオーロラソース じゃが芋のカレー炒め 豆サラダ ご飯 コンソメスープ
15 日	ウィンナーと野菜のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	豚肉と根菜の甘辛煮 きのこのバター醤油炒め 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁	海鮮中華丼 なすの煮びたし わかめのナムル 中華スープ	30 月	厚揚げの煮物 おぐらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ ピーマンのナムル ご飯 中華スープ	たらの香味ソースかけ 糸昆布煮 おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁
				31 火	えび団子と野菜のトマト煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	年越しそば 鶏肉と野菜の味噌煮 小松菜のおかか和え	豚肉の柳川風煮 切干大根の炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

