

令和5年 12月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食						鶏肉のペッパー炒め 目玉焼き・サラダ ご飯・さつまいものスープ	チーズマフィンバーガー ハワイアンサラダ ミネストローネ
夕食						味噌煮込みハンバーグ 魚のホイル焼き・コーンサラダ ご飯・すまし汁	鶏の胡麻照り焼き タラチゲ・水菜のナムル ご飯・みそ汁
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食		鶏肉と厚揚げの炒め煮 目玉焼き・筑前煮 ご飯・みそ汁	魚のムニエル・厚焼き玉子 きのこ人参のお浸し ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き さつま揚げと野菜のバター炒め 海藻サラダ ご飯・みそ汁	焼き魚・豆腐と野菜の炒め物 いんげんのゴマみそ和え ご飯・かきたま汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	ピザトースト・マッシュポテト きのこサラダ カボチャスープ
夕食		ポークカレー 魚のオイル蒸し・ポテサラ ご飯・コンソメスープ	ナポリタン 豚のガーリック炒め・魚のフライ チンゲン菜のお浸し ご飯・オニオンスープ	おでん・鶏のボン酢和え 魚の照り焼き・3色ナムル ご飯・みそ汁	豚肉の味噌野菜炒め 海鮮ニラチジミ 豆苗の塩昆布サラダ ご飯・みそ汁	トンテキ・魚の柚庵焼 かぼちゃのそぼろ煮 ご飯・カレー風味スープ	豚バラピーマン・タラザンギ 切干大根のサラダ ご飯・みそ汁
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食		魚の酢味噌和え ちくわ磯辺焼き・サラダ ご飯・みそ汁	ささみときのこの春雨炒め 厚揚げのあんかけ 小松菜の塩昆布和え ご飯・ワタンスープ	白身魚の和風炒め 湯豆腐・もやしのお浸し ご飯・みそ汁	棒棒鶏サラダ・目玉焼き ジャーマンポテト ご飯・みそ汁	白身魚の炒め物 塩昆布と豆腐の和え物・サラダ ご飯・豆腐のゆず風味スープ	BLTバーガー 和風ポテサラ オニオンスープ・ヨーグルト
夕食		バターライス・チキンソテー 魚のムニエル かぼちゃのシチュー ほうれん草の炒め物	そば(温)・鶏のから揚げ 魚の煮つけ・大豆のサラダ ご飯・果物	回鍋肉・魚の煮物 ほうれん草の胡麻和え ご飯・みそ汁	ピーマンの肉巻き タラと小松菜のクリーム煮 人参サラダ ご飯・みそ汁	鶏の南蛮漬け・魚の塩焼き ひじきとごぼうの和え物 ご飯・みそ汁	もんじゃ焼き サラダ・みそ汁 クリスマスケーキ
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食		鶏のボン酢炒め 目玉焼き・サラダ ご飯・みそ汁	鮭とじゃがいものコンソメ炒め ほうれん草の白和え 炒りこんにやく ご飯・豆乳みそ汁	鶏そぼろ・豆腐の照りマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え ご飯・みそ汁	豚のさっぱり焼き 厚焼き玉子 長いもときのこの磯辺焼き ご飯・中華スープ	焼き魚・豆腐のかきたま炒め マカロニサラダ ご飯・みそ汁	たまごサンド コールスローサラダ コンソメスープ・ヨーグルト
夕食		かき揚げ丼・豚バラ大根 魚の南蛮焼 大根サラダ・みそ汁	五目うどん 白身魚の照り焼き キャベツの煮びたし・ご飯	和風肉団子炒め 煮魚・人参サラダ ご飯・みそ汁	鶏ザンギ・魚のホイル焼き 小松菜とえのきのナムル ご飯・けんちん汁	よだれ鶏・エビマヨ かぼちゃサラダ ご飯・ポトフ・果物	豚こまとピーマンの炒め物 タラと根菜の焼き物 ご飯・みそ汁
日	24 / 31	25	26	27	28	29	30
朝食		豚の甘酢炒め・なすの煮びたし レンコンサラダ ご飯・みそ汁	白身魚のマリネ ゆで卵・ツナサラダ・チーズ ご飯・わかめスープ	鶏とキャベツの甘味噌和え オムレツ・昆布の佃煮 ご飯・みそ汁	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;"> 冬季閉寮期間 12/28 - 1/6 </div> 		
夕食		酢豚・魚のから揚げ チョレギサラダ ご飯・中華スープ・果物	鶏とほうれん草のクリームパスタ 海鮮野菜炒め コールスローサラダ ご飯・みそ汁	豚バラの炒め物 魚のバター醤油炒め 中華サラダ ご飯・みそ汁			