

12月

13日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	木	味噌煮込みうどん	うどん 豚肉 人参 大根 白菜 薄揚げ 葱 味噌 みりん だしの素 炒め油	牛乳 ロッククッキー	牛乳 バター 砂糖 卵 薄力粉
		もやしサラダ	ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油		
		フルーツ	オレンジ みかん缶		
2	金	ご飯	ご飯	クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
		カレイのパン粉焼き	カレイ 卵 パン粉 薄力粉 玉葱 マヨネーズ 砂糖 酢		
		ひじきのかわり煮	ひじき ツナ 人参 玉葱 いんげん 大根 コンソメ 砂糖 炒め油		
清汁	大根 人参 豆腐 チンゲン菜 なす じゃが芋 だしの素 薄口しょうゆ みりん				
3	土	ジャージャー麺	中華麺 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし ウェイパー 赤味噌 炒め油	お菓子	お菓子
		大根サラダ	ホタテ 大根 人参 コーン 胡瓜 キャベツ マヨネーズ 炒め油		
		フルーツ	バナナ		
5	月	ご飯	ご飯	牛乳 エッグパイ	牛乳 卵黄 牛乳 薄力粉 グラニュー糖 パイシート
		ブリのおろしだれ	ブリ 大根 葱 濃口しょうゆ みりん		
		和風サラダ	ツナ 人参 キャベツ 胡瓜 わかめ めんつゆ 炒め油		
豚汁	豚肉 人参 ごぼう 薄揚げ 玉葱 さつまいも だしの素 味噌 炒め油				
6	火	ご飯	ご飯	牛乳 スコーン	牛乳 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター 卵
		豚の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 しょうが 濃口しょうゆ 酒 炒め油		
		ひじき入り卵焼き	卵 ひじき ツナ 玉葱 葱 濃口しょうゆ みりん 炒め油		
清汁	玉葱 人参 わかめ 絹厚揚げ ごぼう じゃが芋 だしの素 薄口しょうゆ みりん				
7	水	パン	クリームエスカルゴ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		タラの味噌ミルク煮	タラ 人参 じゃが芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌		
		グリーンサラダ	ほうれんそう 人参 キャベツ ツナ コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油		
コンソメスープ	大根 わかめ 豆腐 人参 しめじ 南瓜 コンソメ				
8	木	鮭わかめご飯	ご飯 鮭わかめふりかけ	ジョア サツマイモのタルト	ジョア 薄力粉 バター 砂糖 牛乳 食塩 さつまいも
		チキンカツ	鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース		
		コールスローサラダ	ツナ コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ 炒め油		
かき玉スープ	わかめ 薄揚げ じゃが芋 玉葱 色板 卵 人参 ウェイパー				
フルーツ	みかん みかん缶				

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

13日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	金	ご飯 シャキシャキつくね 大根のうま煮 味噌汁	ご飯 鶏挽肉 れんこん 玉葱 牛乳 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 豚肉 大根 人参 椎茸 玉葱 いんげん 濃口しょうゆ みりん 砂糖 炒め油 人参 大根 さつま芋 わかめ 薄揚げ ほうれんそう だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	土	中華丼 わかめスープ フルーツ	ご飯 豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 ウェイパー 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 炒め油 わかめ 人参 玉葱 南瓜 チンゲン菜 ウェイパー りんご	お菓子	お菓子
12	月	ご飯 鯖の葱味噌だれ 柳川風煮 清汁	ご飯 鯖 葱 砂糖 味噌 みりん 豚肉 人参 玉葱 ごぼう 糸こんにゃく いんげん 卵 だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 大根 じゃが芋 薄揚げ なす チンゲン菜 玉葱 だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 シフォンケーキ	牛乳 卵 サラダ油 グラニュー糖 薄力粉 ベーキングパウダー レモン汁 牛乳
13	火	ちゃんぽん麺 ひじきのドレッシング和え フルーツ	中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 葱 ウェイパー 濃口しょうゆ 炒め油 ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油 バナナ	牛乳 ちりめんじゃこパン	牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 しらす干し あおのり
14	水	ご飯 カレイのきのこあんかけ 牛そぼろ煮 味噌汁	ご飯 カレイ しめじ えのき 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 牛挽肉 玉葱 糸こんにゃく 人参 いんげん だしの素 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 豆腐 大根 人参 さつま芋 わかめ ほうれんそう だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	木	パン 鶏のトマト煮 オムレツ コーンチャウダー	イエローロール 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム いんげん コーン 大豆 デミグラスソース ケチャップ 炒め油 ツナ ピーマン 玉葱 コーン ハム チーズ コンソメ 卵 炒め油 ウインナー 南瓜 人参 玉葱 チンゲン菜 なす クリームコーン 牛乳 コンソメ	牛乳 バタークッキー	牛乳 バター 砂糖 卵 薄力粉
16	金	ご飯 焼きコロッケ 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 豚挽肉 さつま芋 じゃが芋 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 炒め油 ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油 薄揚げ 大根 人参 ほうれんそう さつま芋 わかめ だしの素 味噌	クロレラ お菓子	クロレラ お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

13日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
17	土	ハヤシライス コンソメスープ フルーツ	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ 炒め油 玉葱 人参 豆腐 わかめ 南瓜 コンソメ りんご	お菓子	お菓子
19	月	ご飯 鮭のカレーニエル 高野豆腐の卵とじ かき玉スープ	ご飯 鮭 濃口しょうゆ 酒 カレー粉 薄力粉 鶏挽肉 高野豆腐 赤ピーマン 玉葱 コーン 卵 だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 卵 玉葱 ジャガ芋 色板 人参 絹厚揚げ チンゲン菜 ウェイパー	牛乳 ミニあんパン	牛乳 ホットケーキミックス サラダ油 こしあん
20	火	パン ハンバーグ ブロッコリーのクリーム煮 コンソメスープ	ワッサンデニッシュ 合挽肉 玉葱 パン粉 卵 デミグラスソース 牛乳 ホタテ ブロッコリー コーン 玉葱 人参 しめじ ホワイトソース 炒め油 玉葱 人参 わかめ 南瓜 薄揚げ キャベツ コンソメ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21	水	ご飯 プリのピカタ ごぼうサラダ 大根スープ	ご飯 プリ 卵 薄力粉 塩コショウ ケチャップ ウスターソース ごま油 砂糖 ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油 大根 人参 ジャガ芋 豆腐 チンゲン菜 わかめ ウェイパー	牛乳 ウイナーマフィン	牛乳 ホットケーキミックス ウイナー 卵 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー
22	木	ご飯 ひじき入りつくね なすの肉味噌炒め 清汁	ご飯 ひじき 鶏挽肉 玉葱 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 豚挽肉 なす しめじ コーン 大豆 葱 味噌 濃口しょうゆ 炒め油 チンゲン菜 人参 玉葱 南瓜 しめじ 絹厚揚げ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	金	ピラフ 唐揚げ 和風スパゲッティ カレースープ フルーツヨーグルト	ご飯 焼豚 マッシュルーム 人参 玉葱 ピーマン コンソメ 濃口しょうゆ 鶏肉 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 しらす干し 玉葱 しめじ ひじき 人参 葱 スパゲティ 濃口しょうゆ みりん 炒め油 豚肉 薄揚げ 大根 人参 ジャガ芋 キャベツ カレールウ 牛乳 パン缶 みかん缶 バナナ ヨーグルト	クロレラ クリスマスケーキ	クロレラ クリスマスケーキ
24	土	味噌ラーメン 金平ごぼう フルーツ	中華麺 焼豚 人参 玉葱 チンゲン菜 わかめ ウェイパー 味噌 牛肉 ごぼう エリンギ 人参 いんげん だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 バナナ	お菓子	お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

13日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
26	月	ご飯 鮭の中華ソース じゃが芋の味噌バター炒め 中華スープ	ご飯 鮭 玉葱 人参 葱 ウェイパー じゃが芋 人参 玉葱 しめじ ツナ 葱 味噌 バター コンソメ 豚挽肉 薄揚げ 人参 色板 チンゲン菜 わかめ ウェイパー		
				牛乳 スノーボール	牛乳 薄力粉 砂糖 サラダ油
27	火	ご飯 肉団子 チンゲン菜の炒め物 清汁	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 揚げ油 ツナ チンゲン菜 人参 コーン 玉葱 薄揚げ ウェイパー 濃口しょうゆ 炒め油 もやし 人参 大根 南瓜 ほうれんそう なす だしの素 薄口しょうゆ みりん		
				牛乳 ふのラスク	牛乳 ふ バター 砂糖
28	水	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 五目大豆 かき玉スープ	ご飯 タラ 白葱 味噌 マヨネーズ ツナ 大豆 人参 玉葱 こんにゃく いんげん コーン だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 卵 玉葱 人参 わかめ じゃが芋 絹厚揚げ チンゲン菜 ウェイパー		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子