

12月

13日はきく組のクッキングです

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
2	月	ご飯 鶏の甘酢あんかけ 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 鶏肉 玉葱 人参 濃口しょうゆ 砂糖 酢 ケチャップ 揚げ油 ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 牛肉 豆腐 大根 人参 ジャガ芋 わかめ 卵 ウェイパー		
				牛乳 りんごのスコーン	牛乳 りんご 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター 卵
3	火	ご飯 肉じゃがコロケ 大根サラダ 味噌汁	ご飯 じゃが芋 牛挽肉 人参 玉葱 パン粉 ウスターソース ケチャップ 砂糖 ホタテ 大根 人参 コーン 胡瓜 キャベツ マヨネーズ 大根 南瓜 しめじ 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4	水	ご飯 鯖のゴマダレ焼 韓国風野菜炒め 清汁	ご飯 鯖 玉葱 葱 ゴマ 濃口しょうゆ みりん ごま油 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 椎茸 筍 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 豆腐 大根 ほうれんそう ジャガ芋 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
				牛乳 さつまいもボール	牛乳 ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 牛乳 さつま芋
5	木	ご飯 枝豆のつくね焼き ひじきのかわり煮 かき玉汁	ご飯 鶏挽肉 豆腐 卵 冷凍えだまめ 人参 砂糖 濃口しょうゆ みりん ひじき ツナ 人参 玉葱 大根 いんげん コンソメ 砂糖 人参 大根 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 だしの素 薄口しょうゆ みりん		
				牛乳 ウインナーロール	牛乳 パイシート ウインナー
6	金	ご飯 タラのフライ 大豆カレー コンソメスープ	ご飯 タラ 薄力粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 牛挽肉 豚挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン カレールウ 大根 ジャガ芋 しめじ 人参 キャベツ ごぼう コンソメ		
				クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
7	土	味噌ラーメン ごぼうサラダ 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 ツナ ハム 人参 ごぼう コーン マヨネーズ バナナ		
				お菓子	お菓子
9	月	パン チーズナゲット ほうれん草のソテー コーンチャウダー	イエローロール 鶏挽肉 豆腐 チーズ コンソメ パン粉 卵 ベーコン ほうれん草 人参 玉葱 マッシュルーム コーン バター コンソメ ウインナー キャベツ 人参 ジャガ芋 しめじ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ		
				牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 ご飯 ひじき 人参 葱 ゴマ 濃口しょうゆ みりん 砂糖

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

13日はきく組のクッキングです

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
10	火	ご飯 煮込みハンバーグ	ご飯 合挽肉 玉葱 パン粉 卵 牛乳 マッシュルーム デミグラスソース ケチャップ 砂糖	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		ポテトサラダ コンソメスープ	ハム じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 マヨネーズ 大根 わかめ えのき 人参 キャベツ ごぼう コンソメ		
11	水	ご飯 鮭の和風焼き 牛肉と春雨の炒め物	ご飯 鮭 しめじ えのき 葱 濃口しょうゆ みりん だしの素 牛肉 春雨 人参 玉葱 コーン いんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖	牛乳 チーズケーキ	牛乳 クリームチーズ 砂糖 卵 薄力粉 コーンスターチ サワークリーム
		清汁	豆腐 ごぼう チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
12	木	ご飯 鶏のおろし煮 ツナサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉 大根 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 片栗粉 ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 玉葱 めんつゆ 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	牛乳 南瓜 卵 グラニュー糖 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー サラダ油
		ご飯 カレイのパン粉焼き チンゲン菜と卵の炒め物 中華スープ	ご飯 カレイ 卵 パン粉 薄力粉 バター 濃口しょうゆ 砂糖 ツナ チンゲン菜 人参 玉葱 コーン 卵 ウェイパー 濃口しょうゆ わかめ 人参 もやし 玉葱 南瓜 絹厚揚げ ウェイパー		
14	土	親子丼	ご飯 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん	お菓子	お菓子
		清汁	豆腐 えのき チンゲン菜 じゃが芋 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
16	月	フルーツ	りんご		
		ご飯 チキンピカタ 根菜炒め 味噌汁	ご飯 鶏肉 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 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 玉葱 人参 しめじ ほうれんそう 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 レモンケーキ	牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター レモン汁
17	火	パン グラタン	ワッサンデニッシュ 鶏挽肉 玉葱 人参 マッシュルーム コーン ツナ マカロニ ホワイトソース	牛乳 パリパリ焼	牛乳 ぎょうざの皮 しらす干し 葱 マヨネーズ チーズ
		ささみサラダ コンソメスープ	ささみ 人参 胡瓜 コーン もやし 玉葱 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 大根 わかめ じゃが芋 人参 キャベツ ごぼう コンソメ		

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

13日はきく組のクッキングです

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
18	水	ご飯 鯖のみそ焼き ピーマン 清汁	ご飯 鯖 白味噌 みりん ホタテ ピーマン 人参 しめじ わかめ エリンギ コーン チンゲン菜 濃口しょうゆ みりん 豆腐 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
19	木	鮭わかめご飯 スクエアバーグ マカロニサラダ かき玉汁	ご飯 鮭わかめふりかけ 牛挽肉 豚挽肉 コーン 人参 チーズ 卵 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ハム マカロニ 玉葱 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ 人参 大根 わかめ さつまいも ほうれんそう しめじ 卵 だしの素 薄口しょうゆ みりん	ジョア ミニメロンパン	ジョア ミニメロンパン
20	金	ご飯 ブリの竜田揚げ 葱ゴマソース 五目大豆 野菜スープ	ご飯 ブリ 濃口しょうゆ 砂糖 白葱 ゴマ 揚げ油 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 キャベツ 人参 玉葱 大根 もやし わかめ ウェイパー 薄口しょうゆ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター
21	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 しめじ ハヤシルウ 豆腐 ごぼう チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん りんご	お菓子	お菓子
23	月	ご飯 鯛の中華ソース もやしサラダ 清汁	ご飯 鯛 玉葱 人参 葱 ウェイパー 濃口しょうゆ ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 豆腐 ごぼう チンゲン菜 大根 人参 南瓜 だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	火	ピラフ 唐揚げ スパゲッティ コンソメスープ フルーツ	ご飯 人参 コーン 焼豚 玉葱 赤ピーマン コンソメ 濃口しょうゆ 鶏肉 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 コーン ほうれんそう デミグラスソース ケチャップ 砂糖 ウインナー 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ なす コンソメ みかん みかん缶	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 薄力粉 バター 砂糖 卵 ベーキングパウダー 粉糖
25	水	ご飯 鮭のかわり焼き ポークビーンズ かき玉スープ	ご飯 鮭 薄力粉 卵 粉チーズ パセリ パン粉 マヨネーズ たくあん 砂糖 豚肉 大豆 人参 玉葱 いんげん ホールトマト コンソメ ケチャップ 砂糖 人参 大根 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 ウェイパー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

12月

13日はきく組のクッキングです

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	木	ご飯 ひじき入りつくね 肉じゃが 味噌汁	ご飯 鶏挽肉 ひじき 玉葱 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌		
				牛乳 ショートブレッド	牛乳 薄力粉 バター 砂糖 牛乳
27	金	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ わかめスープ	ご飯 豚肉 玉葱 人参 しょうが 濃口しょうゆ 酒 ベーコン ブロッコリー 玉葱 卵 人参 ホタテ コンソメ 牛肉 絹厚揚げ 大根 人参 ジャガ芋 わかめ ごぼう ウェイパー		
				クロレラ 揚げドーナツ	クロレラ ホットケーキミックス 砂糖 卵 牛乳 揚げ油
28	土	きつねうどん 金平ごぼう フルーツ	うどん すし揚げ 人参 大根 白菜 わかめ だしの素 みりん 濃口しょうゆ 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 バナナ		
				お菓子	お菓子