

 2023年12月献立 (12/01~12/9) 							
				金		土	
				令和05年12月01日(金)		令和05年12月02日(土)	
				御飯 かにかまの卵とし 白菜のピーナッツ和え カルシウム牛乳		御飯 炒り豆腐 畑菜のわさび和え カルシウム牛乳	
				御飯 白身魚の味噌マヨ焼き なすの炒め物 お吸物(小花魁・ねぎ) フルーツ缶(みかん)		御飯 白身魚のみりん焼き じゃが芋の詰め煮 みそ汁(油揚げ・かぶ) ふりかけ(かつお)	
				おやつ(和のパンケーキ抹茶)		おやつ(スイスロールいちご)	
				御飯 鶏肉のオニオンソースかけ じゃが芋のトマト煮 キャベツのサラダ コンソメスープ(かぶ・かぶ菜)		御飯 ボークチャップ カリフラワーソテー キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	
	令和05年12月03日(日)	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)
朝	御飯 大根のそぼろ煮 青梗菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 キャベツと挽肉の煮物 しろなの磯和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 青梗菜のクルミ和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 大根サラダ カルシウム牛乳	御飯 白身魚と里芋の煮物 青梗菜のポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳
昼	御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 コンソメスープ(しろな・玉葱) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草のバターソテー コンソメスープ(大根・大根菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の生姜煮 かぼちゃの煮物 お吸物(小花魁・ねぎ) フルーツ缶(黄桃)	ドライカレー ブロックリーサラダ コンソメスープ(かぶ・大根菜) パナナムース	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋の煮物 みそ汁(卵・ねぎ) ふりかけ(しそ)	赤飯 ぶりの照り焼き 大根の煮物 みそ汁(岩布・うずまき麴) フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚の生姜焼き かぶのそぼろあん みそ汁(豆腐・ねぎ) ふりかけ(たまご)
おやつ	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(チョコパン)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(チョコパイ)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(カスタードケーキ)
夕	御飯 さばのカレーマヨ焼き 白菜の煮物 長芋とろろ みそ汁(なす・大根菜)	御飯 あぶらかれのゆず醤油かけ 冬瓜のかにあんかけ 小松菜のごまマヨ和え みそ汁(さつまいも・うずまき麴)	御飯 鶏肉の香味焼き かつおとキャベツの煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁(豆腐・葱)	御飯 和風卵焼き かぶの旨煮 青菜と鶏肉の和え物 みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 たらの煮付け 冬瓜の生姜煮 きゃべつのレモン風味和え みそ汁(小松菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ ほうれん草のサラダ コンソメスープ(玉葱・小松菜)	御飯 若鶏山賊揚げ 里芋の煮物 しろなのからし和え みそ汁(さつまいも・うずまき麴)

2023年12月献立 (12/10~12/23)

 							
	日	月	火	水	木	金	土
	令和05年12月10日(日)	令和05年12月11日(月)	令和05年12月12日(火)	令和05年12月13日(水)	令和05年12月14日(木)	令和05年12月15日(金)	令和05年12月16日(土)
朝	御飯 キャベツと挽肉の煮物 小松菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 ツナと大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 かつおとかぶの煮物 もやしの青さし和え カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とし 青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 しろなの生姜醤油和え カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 畑菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のオレンジソースかけ さつまいもの煮物 みそ汁(葱・小花麴) ふりかけ(うめしそ)	御飯 さばの南部焼き 冬瓜の生姜煮 みそ汁(なす・人参) フルーツ缶(マンゴー)	肉うどん 肉焼売 カリフラワーサラダ バナナムース	御飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ(畑菜・赤ピーマン) フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のバター醤油焼き なすの煮びだし みそ汁(ほうれん草・おつゆ麴) フルーツ缶(みかん)	御飯 あぶらかれいの煮付け ほうれん草と鶏肉の和え物 みそ汁(かぶの葉・きざみ揚げ) ふりかけ(梅しそ)	御飯 チキンステーキ ブロッコリーのソテー コンソメスープ(たまねぎ・人参) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おやつ(スイスロールモカ)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(クッキー)	おやつ(メロンゼリー)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(水まんじゅう)
夕	御飯 白身魚のレモン蒸し 五目豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ(ｷｬﾍﾞﾂ・若芽)	御飯 鶏肉のチリソース風 じゃが芋の含め煮 しろなのマヨ和え みそ汁(おつゆ麴・若布)	御飯 白身魚の香味蒸し なすの煮浸し 小松菜のマヨ和え みそ汁(麴・かぶの葉)	御飯 鯖の蒲焼 さつま芋の煮物 大根サラダ お吸い物(小花麴・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 エビしゅうまい 白菜の中華和え 中華スープ(玉葱・青梗菜)	御飯 鶏肉の葱味噌焼き かぼちゃの甘煮 白菜のごまマヨ和え みそ汁(畑菜・若布)	御飯 さばの香味焼き さつまいもの煮物 小松菜の磯和え お吸い物(冬瓜・ねぎ)
	令和05年12月17日(日)	令和05年12月18日(月)	令和05年12月19日(火)	令和05年12月20日(水)	令和05年12月21日(木)	令和05年12月22日(金)	令和05年12月23日(土)
朝	御飯 豆腐のねぎあん煮 しろなのわさび和え カルシウム牛乳	御飯 魚団子と野菜の煮物 ほうれん草のクルミ和え カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 キャベツと挽肉の煮物 かぶの和え物 カルシウム牛乳	御飯 白身魚とかぶのとりみ煮 白菜のボンマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 魚団子と冬瓜の煮物 しろ菜の梅マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とし カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼	三色丼 大根のみそ炒め お吸い物(小松菜・小花麴) パインムース	御飯 鶏の梅肉焼き なすの煮びだし みそ汁(じゃが芋・若布) ふりかけ(たまご)	御飯 さばのごま照り焼き 大根の炒め煮 みそ汁(ほうれん草・人参) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 青梗菜の炒め物 ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ(小松菜・玉葱) フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のすんだ焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(おつゆ麴・青梗菜) ふりかけ(梅しそ)	<郷土料理 栃木県> チャーハン 焼き餃子 しもつかれ風 いちご 	御飯 たらのおろし煮 じゃが芋の含め煮 みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おやつ(あんぱん)	おやつ(いちごゼリー)	おやつ(チョコパン)	おやつ(スイスロールモカ)	おやつ(スイスロールパン)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(青りんごゼリー)
夕	御飯 鶏肉の塩麹焼き 白菜の煮物 なすのボン酢和え みそ汁(卵・ねぎ)	御飯 銀だらの塩焼き 里芋の煮物 しろなのからし和え みそ汁(豆腐・油揚げ)	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のくす煮 白菜のゆかり和え お吸い物(うずまき麴・大根葉)	御飯 たらの煮付け カリフラワーの含め煮 しろなの和え物 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 洋風卵焼き にんじんソテー 畑菜の和え物 コンソメスープ(玉葱・小松菜)	御飯 さばのみりん焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のゆず風味和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)	御飯 鶏肉のパン粉焼き 五目豆腐 ほうれん草のサラダ コンソメスープ(玉葱・小松菜)



2023年12月献立 (12/24~12/31)



	令和05年12月24日(日)	令和05年12月25日(月)	令和05年12月26日(火)	令和05年12月27日(水)	令和05年12月28日(木)	令和05年12月29日(金)	令和05年12月30日(土)
朝	御飯 はんぺんの煮物 しろなとささみの和え物 カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 きゃべつの和え物 カルシウム牛乳	御飯 かつおとさの煮物 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 白身魚と里芋の煮物 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 畑菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 はんぺんと白菜の治部煮 青梗菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 キャベツと挽肉の煮物 白菜の梅マヨ和え カルシウム牛乳
昼	ハヤシライス ポテトサラダ コッパースープ(小松菜・にんじん) いちごムース	〈クリスマス〉 パエリア風炊き込みご飯 鶏のトマト煮 フロッキーサラダ コンスープ ピーチゼリー	御飯 白身魚のカレーあんかけ 青梗菜のレモン風味和え お吸物(豆腐・小花麴) ふりかけ(かつお)	御飯 鶏肉のみぞれ煮 じゃが芋の味噌マヨ和え コッパースープ(玉葱・大根菜) ピーチムース	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ ドレッシング和え コンソメスープ(玉葱・マッシュルーム) いちごゼリー	御飯 回鍋肉 かぼちゃの煮物 お吸物(若布・うすまき麴) フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚の香味蒸し 肉じゃが風 みそ汁(大根・人参) フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おやつ(パウムクーヘン)	おやつ(ショートケーキ)	おやつ(カステラ)	おやつ(チョコパイ)	スイスロール(いちご)	おやつ(カスタードパン)	おやつ(ピーチゼリー)
夕	御飯 あぶらかいひの蒲焼 和風ラタトゥイユ 青梗菜のわさび和え お吸物(花麴・長葱)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ 大根の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(麴・ねぎ)	御飯 豚肉のボン酢炒め 冬瓜のくす煮 小松菜のマヨ和え みそ汁(わかめ・葱)	御飯 たらろ葱醤油焼き なすの煮物 しろなの香味和え みそ汁(花麴・白菜)	御飯 白身魚の煮付け かぶの甘辛炒め 三色和え お吸物(ねぎ・麴)	御飯 さばのごま照り焼き カリフラワーの含め煮 畑菜の和え物 みそ汁(冬瓜・大根菜)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き なすの味噌田楽 青梗菜の和え物 コッパースープ(ほうれん草・玉葱)

令和05年12月31日(日)	
朝	御飯 ジャが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し カルシウム牛乳
昼	天ぷらそば（かき揚げ・えび天） 肉焼売 もやしのさっぱり和え オレンジゼリー
おやつ	おやつ（和のパンケーキきなこ）
夕	御飯 さばの塩麹焼き かぶの甘辛炒め 白菜のゆかり和え みそ汁（大根・うすまき麩）

