

令和4年 12月 喜 望 園 献 立 表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					白粥 ウインナーと野菜のクリーム煮 豆とコーンのオーロラソース和え	茶粥 根菜入りつくね 山芋とろろ（だし入り） 金時豆	レーズンドッグ グングンソーセージ 果汁100%ジュース
昼食					御飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう ひじきと大根のサラダ みそ汁（わかめ）	トマトとチキンのキーマカレー 湯葉の和風サラダ	海老入りかき揚げ丼 キャベツの酢味噌和え みそ汁（ほうれん草） ヤクルト
夕食					御飯 豆腐ハンバーグ 白菜と春雨の煮物 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ みそ汁（ソフト、えのき）	御飯 天然ぶりの照焼き 茄子の吉野煮 ほうれん草のお浸し みそ汁（じゃが芋）	御飯 にしんの山椒煮 さつま芋の甘露煮 カリフラワー小松菜のお浸し みそ汁（キャベツ）
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	白粥 厚揚げの野菜あんかけ チーズ入り磯辺かまぼこ しば漬け	茶粥 肉団子の照り焼き 人参と蒸し鶏のサラダ 刻みすぐき	十勝あんぱん プリン 果汁100%ジュース	白粥 ちくわと昆布の炒り煮 ごぼうサラダ 金時豆	茶粥 ウインナーと野菜のカレー煮 大根のチーズ煮	白粥 厚焼玉子 白菜と春雨の煮物 青しそきゅうり漬け	プルコギマヨ 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	御飯 さわらの漬け焼き キャベツと薄揚げの煮びたし みかんなます みそ汁（なす）	おにぎり たまごそば（温） 豆腐ナゲット	御飯 赤魚の塩焼き ひじき煮 刻み大根の梅肉和え みそ汁（なめこ）	御飯 肉団子と白菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め コーン入りコールスローサラダ みそ汁（里芋）	ちらし寿司 豆乳がんもの含め煮 みそ汁（豆腐）	御飯 メンチカツ ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ 清汁（ふ、卵）	親子丼 きゅうりの胡麻和え みそ汁（エリンギ） ヤクルト
夕食	御飯 たまぼてコロッケ 小松菜のガーリックソテー カリフラワーのマリネ みそ汁（はんぺん）	御飯 白身魚のトマト煮 切り干し大根とベーコンのスープ 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁（なす）	御飯 チキンステーキ さつま芋のコンソメ煮 キャベツのマリネ みそ汁（大根）	御飯 さばの味噌煮（白） 卵の花 オクラとろろ みそ汁（ほうれん草）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 豆腐けんちん煮 キャベツと青さのナムル みそ汁（厚揚げ、えのき）	御飯 ほっけの塩焼き 切り昆布と油揚げの煮物 大根と胡麻のポン酢和え みそ汁（かにかま）	御飯 ハンバーグ（チーズソース） 具沢山野菜の煮込み わかめと玉ねぎのツナサラダ 赤みそ汁（なめこ）
	11	12	13	14	15		
朝食	茶粥 大根と里芋のそぼろあん 根菜サラダ 刻みすぐき	白粥 根菜入りつくね キャベツとコーンのおかかお浸し 大根としその実の漬物	チョコツイスト グングンソーセージ 果汁100%ジュース	茶粥 高野豆腐の卵とじ 山芋とろろ（だし入り） 青しそきゅうり漬け	白粥 ウインナーと野菜のクリーム煮 三色豆のツナマヨサラダ		
昼食	御飯 鶏ももの唐揚げ 煮豆 小松菜のわさび和え みそ汁（玉ねぎ）	三色丼（鶏そぼろ、茹でほうれん さつま揚げの煮物 みそ汁（ソフト）	御飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう おくらと長芋の和え物 みそ汁（わかめ、じゃがいも）	おにぎり わかめうどん（温） レバーの生姜煮	御飯 ワイン香るデミグラスソースハン 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ みそ汁（卵、ふ）		
夕食	御飯 白身魚のピカタ マカロニのトマトソース炒め カリフラワーといんげんのサラダ みそ汁（もやし）	御飯 あじの漬け焼きごま風味 茄子の吉野煮 オクラとろろ かき玉わかめスープ	御飯 鶏もも肉の照り焼き 小松菜とうす揚げ煮 切り干し大根のハニーピクルス コンソメスープ（ソフト）	御飯 にしんの柚子すだちおろし煮 春雨の五目炒め コーン入りコールスローサラダ 赤みそ汁（えのき）	御飯 鶏肉のすき焼き風 人参とわかめの土佐煮 みかんなます みそ汁（小松菜、かまぼこ）		

12月 喜 望 園 献 立 表

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						茶粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし しば漬け	エッグパン プリン 果汁100%ジュース
昼食						御飯 マーボー豆腐 厚焼き卵（クックデリ） 春雨サラダ わかめスープ	御飯 かぼちゃのコロッケ 切り干し大根とベーコンのスープ きゅうりの胡麻和え かきたま汁 ヤクルト
夕食						御飯 タラの味噌焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え 刻み大根の梅肉和え みそ汁（白菜）	御飯 肉団子の中華あん ひじき煮 スパゲティサラダ みそ汁（巻麴）
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	白粥 ちくわと昆布の炒り煮 さつま芋の甘露煮 刻みすぐき	茶粥 厚揚げのオレンジチャップ 切り干し大根の煮物 青しそきゅうり漬け	きなこクリームサンド 6 p チーズ+代6 果汁100%ジュース	白粥 肉団子の照り焼き 小松菜とうす揚げの煮びたし しば漬け	茶粥 ふわとろスクランブルエッグ ロースハム	白粥 厚揚げの野菜あんかけ 山芋とろろ（だし入り） 金時豆	ウインナーコルネ グングンソーセージ 果汁100%ジュース
昼食	御飯 さわらの塩焼き 白菜と春雨の煮物 キャベツとコーンのおかかお浸し みそ汁（そーめん）	御飯 一口とんかつ きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え みそ汁（えのき、卵）	ピピンバ（鶏そぼろ、ナムル） 豆乳がんもの含め煮 豆腐とカニのスープ	御飯 ぶりの甘酢あんかけ 大根のチーズ煮 キャベツと青さのナムル みそ汁（えのき）	おにぎり ソース焼きそば しゅうまい みそ汁（ソフト、えのき）	御飯 いわしの山椒煮 切り昆布と油揚げの煮物 春雨サラダ みそ汁（ほうれん草）	御飯 クリームコロッケ（かに入り） 具沢山野菜の煮込み キャベツのマリネ みそ汁（はんぺん） ヤクルト
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ だし巻き卵（クックデリ） ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁（玉ねぎ、卵）	御飯 鶏つくねと大根の煮物 人参しりしり チーズ入り磯辺かまぼこ みそ汁（なめこ、巻き麴）	御飯 赤魚のトマトカレー煮 人参とわかめの土佐煮 ハム入りマカロニサラダ みそ汁（白菜、あげ）	御飯 牛肉と豆腐の卵とじ 煮豆 おくらと長芋の和え物 みそ汁（わかめ）	御飯 さばのみぞれ煮 かぼちゃの煮物 ゆず白菜漬 みそ汁（じゃが芋）	御飯 牛肉の甘辛 カリフラワーの豆乳クリーム和え 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁（キャベツ）	御飯 にしんの生姜煮 ひじき煮 きゅうりの胡麻和え みそ汁（なす）
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	茶粥 高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ 北海道産昆布の佃煮	白粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ オクラとろろ 刻みすぐき	レーズンペストリー 6 p チーズ+代6 果汁100%ジュース	茶粥 大根と里芋のそぼろあん 人参とわかめの土佐煮 しば漬け	白粥 ふわとろスクランブルエッグ 豆とコーンのオーロラソース和え	茶粥 厚焼玉子 切り昆布と油揚げの煮物 大根としその実の漬物	とろけるマヨチーズパン プリン 果汁100%ジュース
昼食	御飯 鶏肉のマーマレード煮 カリフラワーとブロッコリーのベ 粒マスタード入りポテトサラダ かき玉わかめスープ ショートケーキ	御飯 さばの味噌煮（白） だし巻き卵（クックデリ） わかめと玉ねぎのツナサラダ みそ汁（里芋）	御飯 白身魚のフライ 煮豆 レンコンの梅おかかマヨサラダ みそ汁（豆腐）	オムライス 三色豆のツナマヨサラダ わかめスープ	御飯 いわしの生姜煮 白菜と春雨の煮物 刻み大根の梅肉和え みそ汁（かにかま）	豚丼（甘辛ダレ） 小松菜のわさび和え みそ汁（玉ねぎ）	おにぎり 年越しそば（海老入りかき揚げ） ひじきと大根のサラダ ヤクルト
夕食	御飯 あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 コーン入りコールスローサラダ みそ汁（なめこ）	御飯 おろしハンバーグ キャベツと薄揚げの煮びたし カリフラワーといんげんのサラダ みそ汁（ほうれん草）	御飯 マーボー茄子 ビーフン 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁（厚揚げ、えのき）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 茄子の吉野煮 カリフラワー小松菜のお浸し 清汁（ふ、卵）	御飯 チーズ入りチキンカツ ほうれん草と玉ねぎのソテー キャベツとソーセージのフレンチ みそ汁（エリンギ）	御飯 にしんの蒲焼き 卵の花 根菜サラダ 赤みそ汁（なめこ）	御飯 赤魚の西京焼き 人参しりしり ほうれん草の胡麻和え みそ汁（もやし）