

令和5年 12月 喜望園 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						茶粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ 人参とピーマンの胡麻和え 青しそぎゅうり漬け	ブルコギマヨ プリン 果汁100%ジュース
昼食						三色丼（鶏そぼろ、茹でほうれん チーズと黒胡椒のキャベツサラダ みそ汁（ほうれん草）	御飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう 山芋とろろ（だし入り） みそ汁（じゃが芋）
夕食						御飯 赤魚の西京焼き 卵の花 小松菜のわさび和え みそ汁（ソフト、えのき）	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 人参とわかめの土佐煮 春雨サラダ みそ汁（わかめ）
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	白粥 大根と里芋のそぼろあん キャベツとコーンのおかかお浸し 金時豆	茶粥 厚焼玉子 オクラとろろ しば漬	キリマンジャロコーヒーサンド 果汁ゼリー 果汁100%ジュース	白粥 根菜入りつくね コーン入りコールスローサラダ 大根としその実の漬物	茶粥 野菜とマカロニのコンソメ煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー	白粥 昆布佃煮 みそ汁（玉ねぎ）	おいものクリームパン 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	ハンバーグカレー カリフラワーのマリネ	御飯 にしんの柚子すだちおろし煮 切り昆布と油揚げの煮物 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁（なす）	御飯 ほっくりかぼちゃコロケ 煮豆 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（なめこ）	豚丼（甘辛ダレ） ごぼうサラダ みそ汁（里芋）	御飯 白身魚のピカタ 豆腐ナゲット 春雨サラダ みそ汁（ほうれん草）	御飯 煮込みハンバーグ マッシュポテト	おにぎり わかめうどん（温） 干し豆腐と野菜の煮物
夕食	御飯 さわらの幽庵焼き かぼちの煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁（キャベツ）	御飯 マーボー茄子 ビーフン バインアップル みそ汁（はんぺん）	御飯 さばの煮付け 豆乳がんもの含め煮 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁（大根）	御飯 カレーの中華あんかけ 小松菜とうす揚げの煮びたし チーズ入り磯辺かまぼこ みそ汁（豆腐）	御飯 鶏の西京焼き きんぴらごぼう ゆずもすく みそ汁（玉ねぎ）	御飯 ホワイトシチュー きんぴらごぼう	御飯 いわしの山椒煮 さつま芋の甘煮 切り干し大根のサラダ みそ汁（エリンギ）
	10	11	12	13	14	15	
朝食	茶粥 厚揚げの野菜あんかけ ハム入りマカロニサラダ 大根としその実の漬物	白粥 肉団子の照り焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 しば漬	とろけるマヨチーズパン プリン 果汁100%ジュース	茶粥 厚焼玉子 切り昆布と油揚げの煮物 青しそぎゅうり漬け	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 キャベツと青さのナムル 刻みずぐき	
昼食	御飯 さばの照焼き 人参しりしり カリフラワーと小松菜のお浸し 清汁（ふ、卵）	御飯 ちらし寿司 チーズ入り磯辺かまぼこ 赤みそ汁（なめこ）	御飯 にしんの生姜煮 人参とわかめの土佐煮 小松菜のわさび和え みそ汁（もやし）	御飯 鶏肉のすき焼き風 春雨の五日炒め 刻み大根の梅肉和え みそ汁（卵、ふ）	御飯 鶏ももの唐揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎのツナサラダ みそ汁（小松菜、かまぼこ）	御飯 いわしの梅煮 白菜と春雨の煮物 粒マスタード入りポテトサラダ かきたま汁	
夕食	御飯 チーズ入りチキンカツ 煮豆 キャベツとコーンのおかかお浸し みそ汁（もやし）	御飯 あじの煮付け レバーの生姜煮 オクラとろろ みそ汁（春巻）	御飯 ワイン香るデミグラスソースハン マカロニのチーズクリーム ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ（ソフト）	御飯 タラの和風あんかけ 豆乳がんもの含め煮 スバゲティールサラダ みそ汁（白菜、あげ）	御飯 ほっけの塩焼き 中華風肉味噌大根（肉味噌） ごぼうサラダ みそ汁（えのき）	トマトとチキンのキーマカレー 豆腐ナゲット	

12月 喜望園 献立表

	日	月	火	水	木	金	土 16
朝食							北海道十勝あんぱん 果汁ゼリー 果汁100%ジュース
昼食							おにぎり ソース焼きそば 小松菜とうす揚げの煮びたし みそ汁(エリンギ)
夕食							御飯 銀ひらすの西京焼き からし菜ときくらげの田舎煮 きゅうりの胡麻和え みそ汁(巻麩)
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	白粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ きんぴらごぼう しば漬	茶粥 高野豆腐の卵とじ 人参とわかめの土佐煮 青しそきゅうり漬	カスタードクリームパン 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース	白粥 肉団子の照り焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 刻みすぐき	茶粥 野菜とマカロニのコンソメ煮 さつま芋のそぼろ煮	白粥 のりの佃煮チューブ みそ汁(じゃが芋)	淡路島たまねぎカレーパン プリン 果汁100%ジュース
昼食	御飯 赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁(えのき、卵)	ピビンバ(鶏そぼろ、ナムル) 春雨の五目炒め 赤みそ汁(えのき)	おにぎり カレーうどん チーズ入り磯辺かまぼこ	御飯 にしんの蒲焼き 小松菜とうす揚げの煮びたし きゅうりの胡麻和え みそ汁(じゃが芋)	スクランブルオムライス 切り干し大根のサラダ コンソメスープ(ソフト)	ハヤシライス すりおろしりんご	御飯 さばの塩焼き 干し豆腐と野菜の煮物 ゆずもずく みそ汁(なめこ)
夕食	御飯 チキンステーキ ほうれん草と玉ねぎのソテー キャベツのマリネ わかめスープ	御飯 白身魚のケチャップ煮 カリフラワーとフロコリー洋風 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(白菜、あげ)	御飯 さばのみぞれ煮 人参しりしり オクラとろろ みそ汁(わかめ)	御飯 一口とんかつ マッシュポテト みかんなます みそ汁(ソフト、えのき)	御飯 さわらの漬け焼き キャベツと薄揚げの煮びたし おくらと長芋の和え物 みそ汁(キャベツ)	御飯 筑前煮 かきたま汁	御飯 鶏つくねと大根の煮物 茄子の吉野煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁(はんぺん)
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	茶粥 根菜入りつくね 切り昆布と油揚げの煮物 刻みすぐき	白粥 厚揚げの野菜あんかけ ひじきのサラダ しば漬	塩バナナ 果汁ゼリー 果汁100%ジュース	茶粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ 茄子の吉野煮 青しそきゅうり漬	白粥 ウインナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え	茶粥 肉団子の照り焼き フロコリーの胡麻和え 柚子白菜	シュガーバターコッペ 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	ルーロー飯 人参しりしり みそ汁(白菜)	おにぎり ナポリタン きらきらサラダ かき玉わかめスープ	御飯 いわしの生姜煮 かぼちの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(厚揚げ、えのき)	おにぎり たまごうどん(温) レバーの生姜煮	御飯 赤魚のトマトカレー煮 さつま芋のコンソメ煮 キャベツとコーンのおかお浸し みそ汁(そーめん)	田舎ちらし寿司 人参とわかめの土佐煮 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 銀ひらすの酒粕焼き キャベツと薄揚げの煮びたし 春雨サラダ みそ汁(わかめ、じゃがいも)
夕食	御飯 白身魚のフライ マカロニのチーズクリーム キャベツのマリネ みそ汁(かにかま)	御飯 にしんの山椒煮 白菜と春雨の煮物 みかんなます みそ汁(なめこ)	御飯 肉じゃが ほうれん草と玉ねぎのソテー おからとツナのサラダ みそ汁(豆腐)	御飯 さわらの西京焼き 小松菜とうす揚げの煮びたし 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁(わかめ)	御飯 牛肉の甘辛 煮豆 スパゲティーサラダ みそ汁(玉ねぎ)	御飯 さばの照焼き 切り干し大根とベーコンのスープ 豆とコーンのオーロラソース和え みそ汁(もやし)	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 粒マスタード入りポテトサラダ コンソメスープ(ソフト)
	31						
朝食	白粥 高野豆腐の卵とじ 小松菜のガーリックソテー 青しそきゅうり漬						
昼食	おにぎり 年越しそば(海老入りかき揚げ) 豆乳がんもの含め煮						
夕食	御飯 いわしの山椒煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 オクラとろろ みそ汁(白菜)						