

MENU







			1日 （火）	2日 （水）	3日 （木）	4日 （金）	5日 （土）
朝食			大豆のカレー煮 さつま芋のレモン煮 きゅうりの塩だれ和え	大根と里芋のそぼろあん 人参とわかめの土佐煮 K しば漬け	肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 粒マスタード入りポテトサラダ	高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 高菜梅酢漬	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 なすのソテー風 切干大根のピクルス
昼食			赤飯（北海道産小豆使用） さわらの漬け焼き 味付け花人参（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め もやしの酢の物 おついたち	木の葉丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え おくらのお浸し	生姜香るタラの竜田揚げ 切り昆布と油揚げの煮物 きゅうりの和え物	ナポリタン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 根菜サラダ	鶏ももの唐揚げ NK 茹でほうれん草（付け合わせ） さつま芋の甘煮 キャベツのレモンマリネ
夕食			チキンステーキ NK ポテトフライ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツとコーンのお浸し	八宝菜 しゅうまい ほうれん草のピーナッツ和え	マーボー茄子 ビーフン 小松菜のお浸し	めぬけの焼き浸し 豆の煮物 人参と蒸し鶏の和え物	さんまの煮付け しろ菜とちくわの煮浸し ひじきのサラダ





MENU







	6（日）	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）
朝食	肉団子の照焼 セロリと人参のごまきんぴら きくらげ生姜	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ ３色豆のツナマヨサラダ	焼きさばJ からし菜ときくらげの田舎風 千切沢庵漬	オムレツ 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ	厚揚げの野菜あんかけ いんげんのくたくた 大根としその実の漬物	ウインナーと野菜のクリーム煮 野菜のスープ煮 ごぼうサラダ
昼食	にしんの山椒煮 クックデリの厚焼き卵 わかめのさっぱり和え	チキンと野菜のおいしさたっぷりスープカレー スイートコーンのサラダ ご当地グルメ 北海道 大雪	エビカツ 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	だし香る和風とんてき わかめの生姜煮 かに玉風かまぼこ 	キャベツ入りメンチカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） ひじき煮 小松菜のナムル	白身魚のチリ風ソース煮 キャベツと薄揚げの煮びたし きゅうりとわかめの酢の物 SD	たまごうどん（温） ちくわの磯辺揚げ カリフラワーと小松菜のお浸し
夕食	ポークチャップ マカロニのチーズクリーム キャベツと青さのナムル 	さわらの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 大根の煮物 白菜とぶなしめじのお浸し	ふっくら豆腐ハンバーグ（おろしあん） 茹でキャベツ人参(付け合わせ) レバーの甘辛煮 カリフラワーのサラダ	鶏むねのマーマレード煮 ーロコロッケ もやしのごま和え	ほっけの塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） さつま芋のそぼろ煮 おくらのおろし和え	鶏むねの照り焼き しゅうまい ほうれん草の胡麻和え 	えび団子と白菜の中華あん 茄子の吉野煮 大根なます



MENU







	13（日）	14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）
朝食	根菜入りつくね 人参とわかめの土佐煮K 白菜の漬物	ぶりのみりん醤油焼き 卵の花 きくらげ生姜	厚切りハム カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツのレモンマリネ	大根と里芋のそぼろあん しろ菜とちくわの煮浸し きざみ漬け	大豆のカレー煮 さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ	厚焼玉子 切り昆布と油揚げの煮物 高菜梅酢漬	肉団子のケチャップ煮 いんげんと人参のソテー ３色豆のツナマヨサラダ
昼食	カレイの中華あんかけ 切干大根の煮物 キャベツとコーンのお浸し	豚肉の卵とじ さつま芋のレモン煮 おくらのお浸し 	ちらし寿司 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ	白身魚の揚げ煮 豆乳がんもの含め煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ソース焼きそば ナゲット きゅうりの中華和え	めぬけのクリーム煮 なすのソテー風 切干大根のピクルス 	三色丼 わかめの生姜煮 白菜とぶなしめじのお浸し
夕食	牛肉の甘辛 ごま油香るビーフン カリフラワーのサラダ	鶏むねのタンドリーチキン マカロニのトマトソース炒め ひじきとみずくわいのサラダ	タラの煮物 セロリと人参のごまきんぴら 豆とコーンのオーロラソース和え 	ハンバーグ（チーズソース） トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） 人参しりしり 小松菜のナムル	あじの塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） きのこ入りひじき煮 もやしのごま和え	コロッケ(野菜入り) マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 茹でブロッコリー（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	にしんの柚子すだちおろし煮 青菜とピーマンのカラフル炒め ポテトサラダ



MENU







	20（日）	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	26日（土）
朝食	ちくわと昆布の炒り煮 キャベツと薄揚げの煮びたし きざみ漬け	高野豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 しば漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ マッシュポテト	肉団子の照焼 さつま芋のそぼろ煮 北海道産昆布の佃煮	ウインナーと野菜のクリーム煮 キャベツのコンソメ煮 人参と蒸し鶏の和え物	にしんの塩蒸し からし菜ときくらげの田舎風 金時豆	野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ ツナマヨコーン
昼食	白身魚フライ タルタルソース SM トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え	わかめうどん(温) いんげんのくたくた キャベツの辛子和え	さばの塩焼き K 大根のはりはり漬け（付け合わせ） かぼちゃの含め煮 小松菜のお浸し 冬至	親子丼 白菜のうま煮 チーズ入磯辺かまぼこ	山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 柚子味噌大根 ほうれん草のお浸し 	ミックスピラフ フライドチキン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し コールスローサラダ パンナコッタ（いちごソース） クリスマス	ヨコシマサワラの生姜煮 豆腐けんちん煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え
夕食	鶏の西京焼き 大豆の甘煮 カリフラワーと小松菜のお浸し 	タラの和風あんかけ しゅうまい もやしの酢の物	豚肉の生姜焼き MT 豆乳がんもの含め煮 ゆずもずく	ぶりの甘酢あんかけ 切干大根とベーコンのスープ煮 ブロッコリーの胡麻和え	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め スパゲティーサラダ クリスマスイブ	肉じゃが ひじき煮 きゅうりの和え物	獅子頭煮込み 人参しりしり 粒マスタード入りポテトサラダ 



MENU







	27（日）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）
朝食	焼きさばK 小松菜と薄揚げの煮びたし 千切沢庵漬	根菜入りつくね 白菜のうま煮 青しそきゅうり漬け	厚切りハム キャベツのクリーム煮 和風スパゲティサラダ	厚揚げの野菜あんかけ ビーフン 白菜の漬物	ふわとろスクランブルエッグ 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン
昼食	チキンカレー マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ	白身魚のレモンソテー 人参のグラッセ（付け合わせ） 大根の洋風煮 ３色豆のツナマヨサラダ 	チーズ入りチキンカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） マッシュポテト 根菜サラダ	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） キャベツと薄揚げの煮びたし オクラとろろ	年越しそば（海老入りかき揚げ） 卵の花 ブロッコリーの胡麻和え 大晦日
夕食	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) きんぴらごぼう 山芋とろろ(だし入り)	マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 人参とピーマンの胡麻和え	あじの煮付け 豆の煮物 小松菜のナムル	鶏つくねと大根の煮物 レバーの甘辛煮 ひじきのサラダ	黒ガレイの煮付け いんげんと人参のソテー わかめと玉ねぎの甘酢和え 

良いお年をお迎え下さい

