## 12月 献立表

ケアハウス小郡

							ケアハウス小郡
	В	月	火	水	木	金	土
						12月1日 (金)	12月2日 (土)
						御飯 味噌汁	パン または 御飯
朝食						白菜のおかか煮	キノコのソテー
扣及							
						納豆漬物	バナナ
						赤飯 吸物	御飯 吸物
昼食						太刀魚の山椒煮	カレイのタルタル焼き
些民						チャプチェ風	がんもの煮付
						ゆかり和え	小松菜のごま和え
						御飯 吸物	御飯 吸物
						豚肉の生姜炒め	牛肉の玉葱ソース
夕食							里芋の煮つけ
						卵豆腐のあんかけ	
	10505 (5)	10010 (0)	10000 (11)	10000 (1)	10000	マカロニサラダ	深山和え
	12月3日 (日)	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)
	御飯 味噌汁	御飯 味噌汁	御飯 味噌汁	御飯 味噌汁	御飯 味噌汁	御飯 味噌汁	パン または 御飯
朝食	千切り煮	五目豆	キャベツとツナ煮	高野豆腐の五目煮	大根おろし	麩と白菜の煮物	スクランブルエッグ
	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	バナナ
	スパゲティーミートソース	豚丼 ほうれん草のツナ炒め	御飯 吸物	フレンチトースト じゃが芋の洋風煮	御飯 吸物	御飯 吸物	御飯 吸物
	プロッコリーのきのこあん	吸物	メバルの煮付け	パンプキンスープ	ホッケのみりん焼き	豚バラ大根	白すり身の五目揚げ
昼食			五目春雨			白菜としらすの炒り玉	
	コールスローサラダ	切干大根のごま酢和え		ひじきのサラダ	キャベツのとろみ煮		
<u> </u>	ャクルトファイフ おにぎり	はちみつレモンゼリー	柚子なます	りんごのコンポート	南瓜サラダ	青梗菜の和え物	もやしのザーサイ和え
夕食	御飯 蓮根のすり流し汁	御飯 吸物	御飯 吸物	御飯 吸物	御飯 吸物	御飯 吸物	御飯 中華スープ
	鯖の塩焼き	タラのコーンマヨ焼き	すきやき風煮	鰆の味噌ポン焼き	鶏のマーマレード焼き	魚の香味焼き	麻婆豆腐
	キャベツの味噌炒め	白菜とえび団子の煮物	小松菜のオイスター炒め	根菜煮	れんこんのそぼろ煮	厚揚げの煮つけ	さつま芋と林檎の甘煮
	呉豆腐	山芋ともずくの梅和え	生姜和え	華風和え	かくや和え	辛子酢味噌和え	ブロッコリーサラダ
	12月10日(日)	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日(土)
朝食	御飯 味噌汁	御飯 味噌汁	御飯味噌汁	御飯 味噌汁	御飯味噌汁	御飯味噌汁	パン または 御飯
	板こんの煮物	切干大根の煮付	きのこの当座煮	やわらかごぼうの旨煮	高野豆腐と挽肉煮	五目豆腐の煮付	マカロニツナサラダ
	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	納豆 漬物	バナナ
昼食	御飯	御飯 吸物	御飯 吸物	お寿司 かに風味茶碗蒸し	御飯 吸物	御飯 吸物	野菜ポークカレー 和風スパサラダ
	クリームシチュー	赤魚の柚香焼き	蒸し鶏の葱ソースがけ	天ぷらの盛り合わせ	蓮根バーグ	白身魚のフライ	キャベツの旨煮
	ほうれん草のコンソメ炒め	高野の卵とじ	糸こんのじゃこ炒め	甘酢漬け	大根と竹輪の煮物	ごぼうの煮物	アセロラゼリー
	のりサラダ アシドミルク	ごま和え	はんぺんサラダ	デザート	甘夏サラダ	あちゃら漬け	らっきょう漬け
夕食	麦御飯 沢煮椀	御飯 吸物		丸天うどん おにぎり	御飯吸物	御飯 吸物	御飯 吸物
	ホキの彩りあんかけ	キャベツしゅうまい	焼き魚の梅肉ソース	白菜の中華和え	カレイのムニエル	鶏肉とじゃが芋の煮物	メバルの味噌煮
	野菜の子まぶし	きのこのピリ辛炒め	里芋の鳴門煮	ソフール	春菊の甘辛炒め	豚肉と高野豆腐のくず煮	野草ハンバーグ
							23/10/12/11
	とろろ	ピーナツバター和え	青菜のぬた和え		ほうれん草のナムル	キャベツと卵の和え物	もずく酢
				12月20日 (水)			もずく酢
	12月17日(日)	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水) 御飯 味噌汁	12月21日 (木)	キャベツと卵の和え物 12月22日 (金)	もずく酢 12月23日 (土)
胡舎	12月17日 (日) 御飯 味噌汁	12月18日 (月) 御飯 味噌汁	12月19日 (火) 御飯 味噌汁	御飯 味噌汁	12月21日 (木) 御飯 味噌汁	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁	もずく酢 12月23日 (土) パン または 御飯
朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物	もずく酢 12月23日 (土) パン または 御飯 カリフラワーのJEV和え
朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物	もずく酢 12月23日 (土) パン または 御飯 カリフラワーのレモン和え バナナ
朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物	キャベツと卵の和え物       12月22日(金)       御飯 味噌汁       キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物       御飯 中華スープ	もずく酢 12月23日 (土) パン または 御飯 カリフラワーのレヒン和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し
	12月17日 (日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物 御飯 中華スープ かに玉風	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身
朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物 御飯 中華スープ かに玉風	もずく酢 12月23日 (土) パン または 御飯 カリフラワーのレヒン和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し
	12月17日 (日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物 御飯 中華スープ かに玉風	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身
	12月17日 (日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくす煮	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ コーンスープ キャベツとささみの和え物	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮	キャベツと卵の和え物 12月22日 (金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物 御飯 中華スープ かに玉風 南瓜煮(冬至)	もずく酢 12月23日 (土) パン または 御飯 カリフラワーのレヒン和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます
昼食	12月17日 (日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッコリーのソテー トマトのサラダ 御飯 吸物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物 御飯 中華スープ かに玉風 南瓜煮(冬至) のり和え 御飯 吸物	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物
	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 マロッコリーのリテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンズ コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜煮(冬至) のり和え 御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き	もずく酢 12月23日 (土) パン または 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻き
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 ロのサートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子	キャベツと卵の和え物       12月22日(金)       御飯     味噌汁       キャベツと豚肉の炒め物納豆     漬物       御飯     中華スープかに玉風南瓜煮(冬至)のり和え       御飯     吸物ホキの明太マヨ焼き長ずのカレー炒め	もずく酢
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 2022/-0パチ-トマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマンの中華風	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 白身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物	12月21日(木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜煮(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋のカレー炒め 大根の梅和え	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 鶏と里芋の煮物 トマトのマリネ
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロンコリーのリテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日)	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月)	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水)	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜煮(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋のカレー炒め 大根の梅和え 12月29日(金)	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルド)和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 鶏と里芋の煮物 トマトのマリネ 12月30日(土)
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロショリーのジテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火)	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け 12月28日 (木) 御飯 味噌汁	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜煮(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋のカレー炒め 大根の梅和え 12月29日(金)	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 鶏と里芋の煮物 トマトのマリネ 12月30日(土) パン または 御飯
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロンコリーのリテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日)	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月)	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンズ コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水)	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け 12月28日 (木) 御飯 味噌汁	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜煮(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋のカレー炒め 大根の梅和え 12月29日(金)	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルド)和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 鶏と里芋の煮物 トマトのマリネ 12月30日(土)
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロショリーのジテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火)	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け 12月28日 (木) 御飯 味噌汁	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜煮(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋のカレー炒め 大根の梅和え 12月29日(金)	もずく酢 12月23日(土) パン または 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 鶏と里芋の煮物 トマトのマリネ 12月30日(土) パン または 御飯
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロンコリーのリテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 春雨 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 柔らか蓮根の味噌煮納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水)御飯 味噌汁 大根と豚肉のべっこう 納豆 漬物	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくのき煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 柔らか牛蒡の旨煮 納豆 漬物	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜煮(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋のカレー炒め 大根の梅和え 12月29日(金) 御飯 味噌汁 南瓜のおかか煮 納豆 漬物	************************************
昼食り食・朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッコリーのリテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくす煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 瀬飯	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のべっこう 納豆 漬物 おもち 春菊のお浸し	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの 音素 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 柔らか 牛蒡の 盲煮物 頭飯 吸物	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜香(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキのカレーク 大根の梅和え 12月29日(金) 御飯 味噌汁 南瓜のおかか煮 納豆 漬物	もずく酢
昼食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッスリーのグチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物 御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のべっこう 納豆 漬物 おもち 育気のお浸し 豚汁	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくのきぎょからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 柔らか 牛蒡の豆 漬物 し吸物 鰆の恋みそ焼き	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物 御飯 中華スーブかに玉風 南瓜瓜煮(冬至)のり和え 御飯 吸物 ホキのカレレーカリかの梅和え 12月29日(金) 御飯 味噌汁 南瓜のおかか煮 納豆 境物	もずく酢
昼食り食・朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロンコリーのパテートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物 御飯	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 適物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 満物 御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日 (火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物 御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベっこう 納豆 漬物 おもち 豚汁 漬物	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくのき煮 おからサラダ 御飯 吸物 蒸し鶏きではれかけ 味付き 内側飯 味噌汁 柔らか 牛蒡の豆 強物 吸物 ちゅう 吹物 ちゅう いんしゅう はいません いんしゅう はいんしゅう いんしゅう いんしゅん いんしゅん いんしゅん いんしゅんしゅん いんしゅんしゅん いんしゅん いんしゅん いんしゅん いんしゅん いんしゅんしゅん いんしゅんしゅん いんしゅん いんしん いんし	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 両草 御飯 中華スーブ かに玉風 冬至) のり和え 御飯 本マーク がは、一般のでは、一般	もずく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 豚肉の野菜巻物 トマトのマリス 12月30日(土) パンまたは 御飯 肉団子のマリス 12月30日(土) パンまたは 御飯 肉団子のボッカーナナ 御飯 水力・サナナ 御飯 水力・サナナ
昼食り食・朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッスリーのパチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物 御飯 郷もブチの外外パースかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 満物 御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮 おかか和え	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日 (火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物 御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドイッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベっこう 納豆 薄物 おもち 育気のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくのうぎ 御飯 吸物 蒸し鶏きではれかけ 味付き はまり	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 東韓スーブ かに玉風 中華スーブ かに瓜煮(冬至)のり和え 御飯 水マー外め 大根の毎カレレスの梅のおかか大根の梅のおかかが煮 納豆 吸物 鶏肉のマスタード焼き	<ul> <li>もずく酢</li> <li>12月23日(土)</li> <li>パンまたは 御飯カリフラワーのルジ和えバナナ 茶碗蒸し刺身 なますケーキ</li> <li>御飯 野菜・一キ</li> <li>御飯 野菜・一・</li> <li>御飯 野菜・カマリス</li> <li>12月30日(土)</li> <li>パンまたは 御飯肉ゴチンまたは 御飯肉ゴチン または 御飯肉ボナナ</li> <li>御飯 吸物赤魚の尾のこう 海藻サラダ</li> </ul>
昼食り食・朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッスリーのグチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物 御飯 海老フライの外外リースかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ 御飯 吸物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくす煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮 おかか和え	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼きほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日 (火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物 御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカラ 新豆 養婦のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくのうぎ 御飯 吸物 素し鶏きではいかけ 味付き はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 連載スープ かに玉魚 や単マーブかに瓜煮(冬至)のり和え 御飯 なマー炒め 大根の用なして、一切のおかり、大根のおかかが煮 納豆 味噌汁 南瓜のおかかが煮 納豆 境物 鶏肉のマスタードじ ツナマ 御飯 吸物	もずく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルドン和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻物 トマトのマリス 12月30日(土) パンまたは 御飯 肉コンまたは 御飯 肉コンまたは 御飯 肉ガナナ 御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 鶏ごぼう 海藻サラダ 御飯 吸物
<b>昼食</b> 夕食 朝食 <b>昼食</b>	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッスリーのパチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物 御飯 郷もフライの外外パースかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 満物 御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮 おかか和え	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピーマソの中華風 12月26日 (火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物 御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカラ 新豆 養婦のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくのうぎ 御飯 吸物 蒸し鶏きではれかけ 味付き はまり	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 東韓スーブ かに玉風 中華スーブ かに瓜煮(冬至)のり和え 御飯 水マー外め 大根の毎カレレスの梅のおかか大根の梅のおかかが煮 納豆 吸物 鶏肉のマスタード焼き	もずく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルドン和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻物 トマトのマリス 12月30日(土) パンまたは 御飯 肉コンまたは 御飯 肉コンまたは 御飯 肉ガナナ 御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 鶏ごぼう 海藻サラダ 御飯 吸物
<b>昼食</b> 夕食 朝食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッスリーのグチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物 御飯 海老フライの外外リースかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ 御飯 吸物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくす煮 春雨ごま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮 おかか和え	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそがにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日 (火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物 御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水)御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ 漬物 まもち 病豆 漬物 おもち 豚汁 漬物 ワァイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくのうぎ 御飯 吸物 素し鶏きではいかけ 味付き はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 神華スーブ かに玉魚 や 中華スープ かに瓜煮(冬至)のり和え 御飯 いいののののののののののののののののののののののののののののののののののの	もずく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルドン和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ 御飯 吸物 豚肉の野菜巻物 トマトのマリス 12月30日(土) パンまたは 御飯 肉コンまたは 御飯 肉コンまたは 御飯 肉ガナナ 御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 鶏ごぼう 海藻サラダ 御飯 吸物
<b>昼</b> 夕食 朝 <b>昼 日</b>	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッネリーのグチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物 御飯 海者フライの外外リースかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ 御飯 吸物 八宝菜	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえびです煮 春雨ごた素 報知 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮納豆 漬物 御飯 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮おかか和え	12月19日 (火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 吸物 鯵の梅しそがにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日 (火) 御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物 御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんびら ひじきの和え物 12月27日 (水)御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ 漬物 まもち 病豆 漬物 おもち 豚汁 漬物 ワァイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物 御飯 吸物 鯖の竜にゃくのうぎ こんにらサラダ 御飯 悪し残き こんにうせう がい いい はい	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	もずく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルドン和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身 なっキ 御飯 の野菜を物 トマトの田野・マーリーの・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア
<b>昼食</b> 夕食 朝食 <b>昼食</b>	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッネリーのグチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 御飯 海老フライの外外がースかけ コンソメスープ 大根の煮り の場か	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・サース・アンまのの野菜のの野菜のの野菜のです。 12月30日(土) パンまのおります。 「おります。」 パンは 御飯 肉のいまりのでは、物ののいます。 「おります。」 「おりまするます。」 「おります。」 「おりまます。」 「おります。」 「おります。」 「おります。」 「まります。」 「まりまます。」 「まりままするます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまますまます。」 「まりまますまままままままままままままままままままま
<b>昼食</b> 夕食 朝食 <b>昼食</b>	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッコリーのグチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物 御飯 海者フライのタルタルレースかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ 御飯 吸物 八宝菜 じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 12月31日(日)	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・サース・アンまのの野菜のの野菜のの野菜のです。 12月30日(土) パンまのおります。 「おります。」 パンは 御飯 肉のいまりのでは、物ののいます。 「おります。」 「おりまするます。」 「おります。」 「おりまます。」 「おります。」 「おります。」 「おります。」 「まります。」 「まりまます。」 「まりままするます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまますまます。」 「まりまますまままままままままままままままままままま
<b>昼</b> 夕 朝 <b>昼</b> 夕	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッフラウを味噌知 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 御飯 海老フライの外外リースカけ コンソメスーサラダ 御飯 海老フライの外外リースカけ コンソメスーサラダ 御飯 吸物 川宝菜 じゃが売物 ほうれん草の煮物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・サース・アンまのの野菜のの野菜のの野菜のです。 12月30日(土) パンまのおります。 「おります。」 パンは 御飯 肉のいまりのでは、物ののいます。 「おります。」 「おりまするます。」 「おります。」 「おりまます。」 「おります。」 「おります。」 「おります。」 「まります。」 「まりまます。」 「まりままするます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまますまます。」 「まりまますまままままままままままままままままままま
<b>昼食</b> 夕食 朝食 <b>昼食</b>	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッフラウルチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大風の 薄物 御飯 海オフナノメネ付 豆と豚肉の熱外リーススーサラダ 御飯 吸物 川宝菜 じゃが手で煮物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 はまずずずの水がけ コンソ素付 吸物 八宝菜 じゃがすらずる 12月31日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ(洋風)	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・サース・アンまのの野菜のの野菜のの野菜のです。 12月30日(土) パンまのおります。 「おります。」 パンは 御飯 肉のいまりのでは、物ののいます。 「おります。」 「おりまするます。」 「おります。」 「おりまます。」 「おります。」 「おります。」 「おります。」 「まります。」 「まりまます。」 「まりままするます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまますまます。」 「まりまますまままままままままままままままままままま
昼 タ 朝 昼 夕	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッフラウを味噌知 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 御飯 海老フライの外外リースカけ コンソメスーサラダ 御飯 海老フライの外外リースカけ コンソメスーサラダ 御飯 吸物 川宝菜 じゃが売物 ほうれん草の煮物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・サース・アンまのの野菜のの野菜のの野菜のです。 12月30日(土) パンまのおります。 「おります。」 パンは 御飯 肉のいまりのでは、物ののいます。 「おります。」 「おりまするます。」 「おります。」 「おりまます。」 「おります。」 「おります。」 「おります。」 「まります。」 「まりまます。」 「まりままするます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまますまます。」 「まりまますまままままままままままままままままままま
<b>昼</b> 夕 朝 <b>昼</b> 夕	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッフラウルチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大風の 薄物 御飯 海オフナノメネ付 豆と豚肉の熱外リーススーサラダ 御飯 吸物 川宝菜 じゃが手で煮物 ほうれん草の素物 ほうれん草の素物 はまずずずの水がけ コンソ素付 吸物 八宝菜 じゃがすらずる 12月31日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ(洋風)	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・カーマーの・サマース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ
昼   夕   朝   昼   夕   朝     東   食   食   食   食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッネリーのパチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラワ酢味噌和 カリフラワ酢味噌が 大切豆と豚肉の煮物 御飯 味噌汁 大切豆と豚肉の煮物 御飯 海老フライの外外ルースプ 大根の飯 取物 別な、豆 豆物 の います の い	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・カーマーの・サマース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ
<b>昼</b> 夕 朝 <b>昼</b> 夕	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッネリーのパチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラで酢味噌和 カリフラで酢味噌が 大独豆 味噌汁 大独豆 味噌汁 大独豆 水が、水ので煮物 御飯 海老フライの外外ルースプ 大根の感 吸物 別名でするが、カリフラグ 御飯 味噌汁 大人根の感 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 です。 では、 できれん できれん できれん できれん できれん できれん できれん できれん	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえず 不る 一番 吸物 五目柳川風 ごた煮 葉果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮 おかか和え 御飯 アロッコリーの中間的の おでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・カーマーの・サマース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ
昼   夕   朝   昼   夕   朝     東   食   食   食   食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロフラウルチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹学煮 カリフラワ酢味噌和え 12月24日(日) 御飯 味噌汁 大納豆 豚肉の漬物 御飯 海老フラソメ点付 田) 御飯 海老フライの外外リースプ 大根の飯 海老フライの外外リースプ 大根の飯 海老フライの外外リースプ 大根の飯 海老フライの外外リースプ 大根の飯 第一次 一型 一型 の 一型 の 一型 の 一型 の 一型 の 一型 の 一型 の	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 業果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮おかか和え 御飯 アロッコリーの中間のおでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・カーマーの・サマース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ
昼   夕   朝   昼   夕   朝     食   食   食   食	12月17日(日) 御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 プロッフリーのパチートマトのサラダ 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつリフラで酢味噌和 カリフラで酢味噌が 新つリフラで酢味噌が 新の上の水が、大根のででで、一般でで、一般でで、一般でで、一般でで、一般でで、一般でで、一般で、一般	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 業果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮おかか和え 御飯 アロッコリーの中間のおでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・カーマーの・サマース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ
昼   夕   朝   昼   夕   朝     食   食   食   食	12月17日(日)御飯 味噌汁 卵とじ 病豆 漬物 御飯 味噌汁 卵とじ 瀬田 が はき豆腐のそぼろあんかけ 吸物 野口 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 業果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮おかか和え 御飯 アロッコリーの中間のおでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・カーマーの・サマース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ
昼   夕   朝   昼   夕   朝   昼     食   食   食   食   食	12月17日(日)御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物 御飯	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 業果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮おかか和え 御飯 アロッコリーの中間のおでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・サース・アンまのの野菜のの野菜のの野菜のです。 12月30日(土) パンまのおります。 「おります。」 パンは 御飯 肉のいまりのでは、物ののいます。 「おります。」 「おりまするます。」 「おります。」 「おりまます。」 「おります。」 「おります。」 「おります。」 「まります。」 「まりまます。」 「まりままするます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまますまます。」 「まりまますまままままままままままままままままままま
昼   夕   朝   昼   夕   朝     食   食   食   食	12月17日(日)御飯 味噌汁 卵とじ 病豆 漬物 御飯 味噌汁 卵とじ 瀬田 が はき豆腐のそぼろあんかけ 吸物 野口 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	12月18日 (月) 御飯 味噌汁白菜の梅和え納豆 漬物 御飯 吸物 ぶりの漬け焼きかぶのえま酢和え 御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 業果和え 12月25日 (月) 御飯 味噌汁南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物 解気 茶そば汁 触 無菜のバター風味煮おかか和え 御飯 アロッコリーの中間のおでん 青菜のナムル	12月19日(火) 御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ 御飯 や物き ほうれん草とかにの卵砂め 三色ピーマソの中華風 12月26日(火) 御飯 味噌汁 オムレツ 練豆 境物 取物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル 御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまずのレモンス	御飯 味噌汁 柔らか連根の味噌煮 納豆 漬物 サンドィッチ ボークビーンス コーンスープ キャベッとささみの和え物 ヨーグルト 御飯 吸物 日身魚のチーズバン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物 12月27日 (水) 御飯 味噌汁 大根と豚肉のベッカ おもち 高類のお浸し 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め	12月21日 (木) 御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 境物 吸物 鯖の竜田焼き こんにらサラダ 御飯 悪し残き ひがら できます ひかり は 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 切り では 12月28日 (木) 御飯 味噌汁 素 物豆 吸物 ちゃくの おきまから います かぶの 甘酢 真物 います	キャベツと卵の和え物 12月22日(金) 御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 味噌・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・すく酢 12月23日(土) パンまたは 御飯 カリフラワーのルジ和え バナナ 赤飯 茶碗蒸し 刺身ます ケーキ 一切飯 豚肉の野菜の水・サース・アンまのの野菜のの野菜のの野菜のです。 12月30日(土) パンまのおります。 「おります。」 パンは 御飯 肉のいまりのでは、物ののいます。 「おります。」 「おりまするます。」 「おります。」 「おりまます。」 「おります。」 「おります。」 「おります。」 「まります。」 「まりまます。」 「まりままするます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまます。」 「まりまますまます。」 「まりまますまままままままままままままままままままま