

12月軟飯食の献立表

		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食				パン食 コーンスープ パイナップル	パン食 玉子とじ フルーツ	パン食 コンソメスープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
	昼食			軟飯 八宝菜 ひじきの五目煮 サラダ	軟飯 鮭の塩焼き ごぼうのきんぴら すまし汁 フルーツ	軟飯 鰯の中華風あんかけ フゲン菜の和え物 味噌汁	軟飯 しめじ御飯 田菜 小松菜のごま和え すまし汁 フルーツ	軟飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 焼き茄子
3時				リングドーナツ (プレーン) 紅茶	シュークリーム (いちご) 紅茶	パームクーヘン (チョコ) 紅茶	お好み焼き ほうじ茶	鯛饅頭 ほうじ茶
夕食			軟飯 オムレツ しろ菜のてっぽう和え すまし汁 漬物	軟飯 豚の生姜焼き きゅうりの酢の物 豆腐のきのこあんかけ 漬物	軟飯 つくね焼きの照り煮 もやしのソテー 玉子豆腐	軟飯 すずきの幽庵焼き 春雨のマヨネーズ和え 呉汁	軟飯 コロケ キャベツサラダ 味噌汁	
		6	7	8	9	10	11	12
朝食		パン食 コーンスープ 黄桃 チーズ	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 玉子スープ バナナ	パン食 クリームチーズ みかん	パン食 コンソメスープ 白桃	パン食 スクランブルエッグ バナナ
	昼食	軟飯 焼肉 里芋の味噌煮 中華風冷奴	軟飯 ぶりの照り焼き 大豆の五目煮 しろ菜の菜種和え 漬物	軟飯 さわらの竜田揚げ とろろ芋 きゅうりの酢味噌和え 漬物	軟飯 カレーライス 豆腐サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 スパニッシュオムレツ 混ぜ込みサラダ スープ	おにぎり あんかけうどん サラダ フルーツ	軟飯 かき揚げ オクラの和え物 赤だし 漬物
3時		あんずケーキ 紅茶	蒸しケーキ (紫芋) ほうじ茶	オレンジマフィン 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	焼きドーナツ (豆乳) 紅茶	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	ドームケーキ (チョコ) ほうじ茶
夕食		軟飯 五目玉子焼き 南瓜の含め煮 白菜のごま和え	軟飯 鶏の風味焼き じゃが芋の真砂和え 具沢山味噌汁 フルーツ	軟飯 玉子入り野菜炒め 冬瓜のくず煮 中華スープ	軟飯 鯛のおろし煮 もやしナムル すまし汁	軟飯 おでん 小松菜の磯辺和え ヨーグルト和え 漬物	軟飯 さわらの揚げ煮 卵の花炒り 玉子豆腐 漬物	軟飯 鮭のクリームソースかけ なすの和え物 湯豆腐
		13	14	15	16	17	18	19
朝食		パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ	パン食 コンソメスープ バナナ	パン食 オムレツ みかん	パン食 コーンスープ フルーツ	パン食 野菜スープ フルーツ
	昼食	軟飯 赤魚のマリネ 豆腐の煮合わせ 豚汁	軟飯 ポトフ 白菜の和え物 もやしの玉子とじ 漬物	牛丼 辛子味噌和え かき玉汁 フルーツ	軟飯 帆立フライ ビーフソテー カブのあんかけ	わかめ御飯 鶏の照り煮 なすの味噌かけ 中華風スープ フルーツ	軟飯 和風ハンバーグ サラダ 味噌汁	軟飯 ポークチャップ 湯豆腐 白菜のゆかり和え 漬物
3時		田舎饅頭 ほうじ茶	シュークリーム (バニラ) 紅茶	パームクーヘン (プレーン) 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	ロールケーキ (焼き芋) 紅茶	クリスマスケーキ 紅茶	カスタードブチケーキ 紅茶
夕食		軟飯 ササミ梅肉揚げ きゅうりの酢味噌和え じゃがいもきんぴら	軟飯 さばの味噌煮 南瓜サラダ 春雨スープ	軟飯 かれいのバター風味焼き 大根生酢 豆腐のあんかけ 漬物	軟飯 筑前煮 小松菜の和え物 茶碗蒸し	軟飯 さわらの香味焼き ぜんまいの白和え すまし汁	軟飯 鮭の酒蒸し 肉じゃが もずく ゼリー	軟飯 白身魚のフライ ひじきの煮物 味噌汁
		20	21	22	23	24	25	26
朝食		パン食 温野菜サラダ 黄桃	パン食 クリームチーズ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ	パン食 温野菜のドレッシング和え フルーツ	パン食 玉子スープ みかん	パン食 野菜炒め 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ チーズ
	昼食	軟飯 出し巻 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のピーナツ和え 漬物	軟飯 すきやき えのきのおろし和え フルーツ	軟飯 さわらの味噌焼き 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの酢の物 漬物	軟飯 凝製豆腐 きゅうりの酢味噌和え のっぺい汁	軟飯 牛肉のから味噌炒め 白菜のゆず香和え 味噌汁 漬物	ちらし寿司 しろ菜のめた和え すまし汁	軟飯 スタミナ焼き ふろふき大根 玉子豆腐
3時		抹茶マフィン 紅茶	どら焼き (こしあん) ほうじ茶	お好み焼き ほうじ茶	焼きドーナツ (チョコ) 紅茶	蒸しケーキ (ミルク) ほうじ茶	いちごケーキ 紅茶	ミルクケーキ 紅茶
夕食		軟飯 鶏のから揚げ もやしの酢の物 けんちん汁	軟飯 かれいのタルソース焼き とろろ芋 味噌汁	軟飯 鶏と野菜の炊き合わせ 五目大豆 すまし汁	軟飯 鯛の風味焼き 肉じゃが サラダ ふりかけ	軟飯 あじの南蛮漬け ほうれん草の磯辺和え 厚揚げの煮合わせ	軟飯 ミートローフ サラダ ポタージュ ゼリー	軟飯 赤魚の煮付け さつまいもの煮合わせ もやしナムル
		27	28	29	30	31		
朝食		パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 クリームチャウダー フルーツ	パン食 野菜スープ パイナップル チーズ	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 温野菜サラダ みかん		
	昼食	軟飯 鶏の照り煮 焼き茄子 シャーレン豆腐	軟飯 いわしのかば焼き 里芋の味噌煮 菜の花の辛子和え	軟飯 かれいのレモン蒸し 中華風冷奴 味噌汁 オレンジゼリー	軟飯 鶏肉のソテー 小松菜の和え物 味噌汁	軟飯 かれいの磯辺焼き もやしの酢の物 豆腐の味噌かけ 漬物		
3時		リングドーナツ (チョコ) 紅茶	ロールケーキ (キャラメル) 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	鯛饅頭 (カスタード) ほうじ茶	クレープ (バニラ) ほうじ茶		
夕食		軟飯 白身魚のチーズフライ ほうれん草の錦糸かけ 野菜スープ	軟飯 かに玉 春雨サラダ すまし汁 漬物	軟飯 ポークチャップ ミモザサラダ 白菜の煮浸し 漬物	軟飯 凝製豆腐 ごぼうのきんぴら とろろ芋	おにぎり 年越しそば かき揚げ フルーツ		