



12月



	令和元年12月09日(月)	令和元年12月10日(火)	令和元年12月11日(水)	令和元年12月12日(木)	令和元年12月13日(金)	令和元年12月14日(土)	令和元年12月15日(日)
朝	御飯 みそ汁 (厚揚げ) ひじき大豆煮物 ふりかけ たらこ 牛乳	御飯 みそ汁 (畑菜) カリフラワーのおかか和え 減塩のり佃煮 牛乳	鮭おじや みそ汁 (さつまいも) 野菜のソテー 牛乳	御飯 みそ汁 (白菜) 温泉たまご 味のり 牛乳	御飯 みそ汁 (豆腐) 揚なす煮 ふりかけ かつお 牛乳	御飯 みそ汁 (小松菜) 炒り豆腐 もろみみそ 牛乳 	御飯 みそ汁 (南瓜) 里芋のそぼろあんかけ ふりかけ のりたまご 牛乳
昼	御飯 鯖の塩焼き 白和え 呉汁 フルーツ (バナナ)	フレンチトースト 白身魚のチーズ焼き アスパラサラダ コンソメスープ (白菜) フルーツ (マンゴー)	ハヤシライス 海藻サラダ コンソメスープ (ウィンナー) フルーツ (洋梨)	おにぎり (1か) 【温】鶏南蛮うどん かぶのくずあんかけ フルーツ (パイナップル)	御飯 しいらのみそマヨネーズ焼き 春菊ごま和え 清汁 (そうめん) フルーツ (キウイ)	御飯  和風おろしハンバーグ 白菜のしらす和え かき玉スープ フルーチェ (ぶどう)	御飯 チンジャオロース ほうれん草のサラダ 中華スープ (わか) フルーツ (オレンジ)
おやつ	どら焼き (ずんだ)	黒棒 	和風きなこプリン	羊羹 (紫芋)	吹雪饅頭	原宿ドッグ	飲むヨーグルト
夕	麦御飯 鶏の照り焼き キムチスープ 漬物 (キュリ・青)	御飯  筑前煮 赤出汁 (麩) 漬物 (しば)	御飯 揚げ鰻の五目あんかけ 中華スープ (ワンタン) 漬物 (桜大根)	御飯 カレーのたらも焼き みそ汁 (キャベツ) 漬物 (千切沢庵)	御飯 酢豚 中華スープ (チンゲン菜) 漬物 (味噌)	御飯 さわらの香草焼き コンソメスープ (コーン) 漬物 (青しそ)	御飯 さばの和風マリネ 清汁 (巻き麩) 漬物 

