

2022年12月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (木)	軟飯 スープ（えのき・玉ねぎ・コンソメ） 鶏と里芋トマト煮（鶏もも肉・玉ねぎ・にんじん・里芋・トマト缶・バター・砂糖・みりん・醤油・味噌） ブロッコリーのツナサラダ（ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ツナ・砂糖・酢・醤油・油）	牛乳 ジャムサンド（食パン・いちごジャム）
2 (金)	みそうどん（うどん・豚ひき肉・もやし・人参・ねぎ・コーン・生姜・ごま油・醤油・砂糖・味噌・鶏がら・かつお昆布だし） だいごんのごま和え（大根・きゅうり・人参・すりごま・マヨネーズ・砂糖・醤油・ごま油） バナナ	牛乳 鮭軟飯（米・鮭・酒・昆布だし・醤油）
3 (土)	他人丼（米・豚こま肉・玉ねぎ・人参・卵・かつお昆布だし・砂糖・みりん・醤油） みそ汁（小松菜・かつお昆布だし・味噌） じゃがいものきんぴら（じゃがいも・人参・油・砂糖・醤油・ごま）	牛乳 ミルク蒸しパン（小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・油）
5 (月)	ツナナポリタン（スパゲッティ・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・ケチャップ・トマト缶・コンソメ・バター） スープ（チンゲンサイ・しめじ・コンソメ） コールスロー（キャベツ・人参・きゅうり・コーン・砂糖・酢・油）	牛乳 ちんすこう（小麦粉・砂糖・油）
6 (火)	コッペパン コーンスープ（玉ねぎ・バター・小麦粉・クリームコーン・牛乳・コンソメ） 白身魚のフライ（メルルーサ・酒・小麦粉・パン粉・油） りんごサラダ（りんご・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・りんご酢・油）	牛乳 カオマンガイ風（米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・コンソメ・醤油・砂糖・生姜・小葱）
7 (水)	焼肉丼（米・豚こま肉・醤油・味噌・酒・砂糖・生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油） すまし汁（まいたけ・豆腐・かつお昆布だし・酒・醤油） レンコンのごまマヨ和え（レンコン・きゅうり・人参・すりごま・マヨネーズ・砂糖・ごま油）	牛乳 マカロニきなこ（マカロニ・きな粉・砂糖）
8 (木)	わかめ軟飯（米・炊き込みわかめ） スープ（カブ・鶏ガラ・醤油） 鶏のてりやき（鶏もも肉・酒・みりん・醤油・砂糖） おかか和え（ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かつお節・砂糖・酢・醤油・ごま油）	牛乳 マフィン（ホットケーキ粉・卵・牛乳・バター・油）
9 (金)	軟飯 みそ汁（麩・かつお昆布だし・味噌） 白菜と春雨のとうとう煮（豚ひき肉・白菜・玉ねぎ・人参・エリンギ・春雨・生姜・砂糖・みりん・酒・醤油・片栗粉・ごま油） 納豆しらす和え（ひきわり納豆・ほうれんそう・人参・しらす・ごま油・醤油・砂糖）	牛乳 コーンフレーク バナナ
10 (土)	親子うどん（うどん・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・ほうれんそう・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油・卵・片栗粉） わかめサラダ（わかめ・だいごん・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・鶏がら・ごま油・ごま）	牛乳 ライスコロッケ（米・玉ねぎ・人参・チーズ・ケチャップ・コンソメ・バター・パン粉・油）
12 (月)	軟飯 みそ汁（豆腐・ねぎ・かつお昆布だし・味噌） のりしおからあげ（鶏もも肉・生姜・酒・砂糖・鶏がら・小麦粉・片栗粉・あおのり・油） ナムル（もやし・ほうれん草・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油・すりごま・ねりごま）	牛乳 ぎょうざの皮ピザ（餃子の皮・玉ねぎ・ピーマン・コーン・ケチャップ・砂糖・チーズ）
13 (火)	豚丼（米・豚こま肉・玉ねぎ・しめじ・油・砂糖・みりん・酒・醤油・片栗粉） スープ（チンゲンサイ・人参・コンソメ） フレンチサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油）	牛乳 かぼちゃクリームサンド（食パン・かぼちゃ・砂糖・バター・牛乳）
14 (水)	軟飯 abcスープ（玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃがいも・コンソメ） ハンバーグ（豚ひき肉・玉ねぎ・人参・豆腐・パン粉・牛乳・ケチャップ） キュービックサラダ（きゅうり・にんじん・だいごん・チーズ・マヨネーズ・醤油） みかん	牛乳 アップルパイ（パイ皮・りんご・グラニュー糖・バター）
15 (木)	あんかけうどん（うどん・豚こま肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・えのき・ごま油・鶏がら・砂糖・醤油・片栗粉） たまごスープ（卵・鶏がら・醤油） じゃこ和え（ブロッコリー・人参・きゅうり・しらす・ごま油・砂糖・酢・醤油）	牛乳 おかか軟飯（米・かつお節・ごま・昆布だし・醤油）
16 (金)	軟飯 具だくさんみそ汁（だいごん・にんじん・さといも・ごぼう・ねぎ・かつお昆布だし・味噌） 鮭の塩焼き 高野豆腐とひじきのうま煮（高野豆腐・ひじき・にんじん・ごま油・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油）	牛乳 お好み焼き（小麦粉・ベーキングパウダー・キャベツ・ねぎ・豚肉・卵・かつお節・あおのり）
17 (土)	マーボー丼（米・豚ひき肉・豆腐・ねぎ・にんじん・生姜・ごま油・砂糖・味噌・醤油・鶏がら・片栗粉） スープ（小松菜・しめじ・鶏がら） ハリハリサラダ（切り干し大根・きゅうり・にんじん・砂糖・酢・醤油・ごま油）	牛乳 チーズクッキー（小麦粉・バター・牛乳・砂糖・卵・粉チーズ）
19 (月)	ごま豆乳担々うどん（うどん・豚ひき・ねぎ・にんじん・エリンギ・たけのこ・酒・みりん・砂糖・味噌・チンゲンサイ・かつお昆布だし・無調整豆乳・鶏がら・ねりごま） フレンチサラダ（キャベツ・人参・きゅうり・油・砂糖・酢） バナナ	牛乳 しらすとあおのりの軟飯（米・しらす・あおのり・醤油）
20 (火)	軟飯 はるさめスープ（はくさい・人参・玉ねぎ・春雨・鶏がら・醤油） 味噌漬けポークソテー（豚ロース・味噌・砂糖・酒・生姜） ほうれんそうのソテー（ほうれんそう・にんじん・コーン・油・砂糖・酒・しょうゆ） りんご	牛乳 スイートポテト春巻き（春巻きの皮・さつまいも・バター・牛乳・砂糖・油）
21 (水)	軟飯 かきたま汁（卵・小葱・片栗粉・醤油・かつお昆布だし） 鶏とレンコンの甘酢てりやき（鶏もも肉・酒・しょうゆ・マヨネーズ・片栗粉・油・レンコン・人参・いんげん・砂糖・醤油・酢） かぼちゃの甘煮（かぼちゃ・醤油・砂糖・みりん）	牛乳 きなこくすもち（無調整豆乳・片栗粉・砂糖・きな粉）
22 (木)	冬野菜軟飯（米・豚ひき・玉ねぎ・人参・レンコン・さといも・ほうれんそう・油・砂糖・酒・醤油・ケチャップ） マカロニスープ（玉ねぎ・人参・キャベツ・マカロニ・コンソメ） たまごサラダ（ブロッコリー・卵・きゅうり・ツナ・コーン・マヨネーズ） オレンジ	牛乳 デコレーションケーキ（卵・グラニュー糖・ホットケーキ粉・油・牛乳・生クリーム・バナナ） クリスマスクッキー（バター・グラニュー糖・卵・小麦粉）
23 (金)	ロールパン スープ（じゃがいも・玉ねぎ・コンソメ） カジキのバターてりやき（カジキ・酒・米粉・みりん・砂糖・醤油・バター） さっぱりサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油）	牛乳 いが熬し（豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・パン粉・牛乳・卵・ごま油・米）
24 (土)	ツナとしらすの和風パスタ（スパゲッティ・ツナ・しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・酒・みりん・醤油・コンソメ・海苔） スープ（豆腐・えのき・鶏がら・醤油） トマトのだまねぎドレッシング（トマト・きゅうり・玉ねぎ・砂糖・酢・ごま油・醤油）	牛乳 ビスケット やさいせんべい
26 (月)	軟飯 みそ汁（麩・かつお昆布だし・味噌） 筑前煮（鶏もも肉・だいごん・にんじん・れんこん・ごぼう・里芋・かつお昆布だし・酒・みりん・砂糖・醤油） マカロニサラダ（マカロニ・きゅうり・人参・玉ねぎ・チーズ・コーン・マヨネーズ）	牛乳 ゼリー ハイハイン
27 (火)	そばろ丼（米・豚ひき・玉ねぎ・人参・キャベツ・エリンギ・ごま油・砂糖・醤油・みりん・片栗粉） みそ汁（だいごん・かつお昆布だし・味噌） パンサンスー（春雨・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油・鶏がら）	牛乳 チーズパン（ホットケーキ粉・牛乳・チーズ）
28 (水)	年越しうどん（うどん・わかめ・豚肉・ねぎ・にんじん・大根・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油） かぼちゃの甘辛焼き（かぼちゃ・油・砂糖・みりん・醤油・ごま） みかん	牛乳 ツナチャーハン（米・玉ねぎ・人参・ツナ・ごま油・鶏がら・醤油・卵）