


1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)		6日 (土)		7日 (日)		8日 (月)	
朝	パン コンソメスープ ハムと青菜のソテー たまごサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 ほうれん草の生姜和え のり佃煮 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ウィンナーとカリフラワーのソテー 白菜のサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 オクラのなめたけ和え ミルク	朝	パン コンソメスープ アンサンブルエッグ カリフラワーのドレッシング和え ミルクココア	朝	ご飯 味噌汁 ツナとインゲンの炒め物 小松菜の辛子和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 もやしの和風和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ベーコンと野菜のシチュー ポテトサラダ ミルクティー
昼	ご飯 すまし汁 豚肉のすき煮 さつま芋と切昆布の煮物 ブロッコリーの和え物	昼	味噌ラーメン 焼売 インゲンの和え物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ひじきの煮物 小松菜の和え物	昼	ご飯 味噌汁 メバルのさらさ蒸し 切干大根の煮物 茄子のポン酢和え	昼	ポークハヤシライス コンソメスープ 彩りサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 竹輪の磯炒め ブロッコリーの胡麻マヨ和え	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き ほうれん草の煮浸し 白菜の浅漬け	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め さつま芋の甘煮 インゲンの胡麻醤油和え
おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	キャラメルプリン	おやつ	抹茶水ようかん	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	バームクーヘン	おやつ	コーヒーゼリー
タ	ご飯 味噌汁 たらたのタルタルソース焼き 高野豆腐の煮物 しろ菜の和え物	タ	ライス コンソメスープ 鶏肉のトマトソース じゃが芋の洋風煮 茄子と胡瓜のサラダ	タ	ご飯 味噌汁 さばの柚子胡椒焼き 大根の土佐煮 春菊の白和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 蓮根の煮物 野菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け きんぴらごぼう 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロッケ) お刺身(サーモン) キャベツの酢の物	タ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 大根の中華煮 チンゲン菜のナムル	タ	ご飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 筍のオイスター炒め 野菜の梅和え
9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)		13日 (土)		14日 (日)		15日 (月)		16日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 肉団子とじゃが芋の煮物 チンゲン菜の旨塩和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のケチャップ炒め コーンと白菜のサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージとしろなの炒め物 キャベツの和風和え 香の物 ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 えび団子と青菜の煮物 オクラのおかか和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 インゲンの旨塩和え ミルク	朝	パン ウィンナーと野菜のポトフ ポテトサラダ フルーツ ミルクココア	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 小松菜の柚子風味和え ふりかけ ミルク
昼	～アンチエイジングメニュー～ 塩こうじ豚丼 味噌汁 茄子の生姜炒め フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 あじの香味焼き 冬瓜の薄くず煮 もやしのドレッシング和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の利休焼き 切干大根の煮物 オクラの生姜和え	昼	ご飯 味噌汁 ホキの幽庵焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物	昼	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのごまだれ ひじきの煮物 カリフラワーのマヨ和え	昼	ご飯 味噌汁 A:煮込みハンバーグ B:照り焼きハンバーグ 蓮根の土佐煮 ほうれん草の胡麻醤油和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼き 茄子の含め煮 オクラの青じそ風味和え	昼	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 じゃが芋の煮物 ブロッコリーの辛子和え
おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	プリン	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	ピーチゼリー
タ	ご飯 味噌汁 赤魚の利休焼き 切昆布と大豆の煮物 大根の和え物	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の粒マスタード炒め 茄子のそぼろ煮 インゲンの和え物	タ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ビーフン炒め 青菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 蓮根きんぴら 胡瓜と麩の酢の物	タ	ご飯 すまし汁 ぶり大根 野菜炒め 豆腐サラダ	タ	ご飯 中華スープ カニ風味玉子焼きの甘酢あん チンゲン菜のナムル フルーツ	タ	ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き キャベツの煮浸し さつま芋サラダ	タ	ライス コンソメスープ ポークチャップ マカロニサラダ フルーツ



17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)		20日 (土)		21日 (日)		22日 (月)		23日 (火)		24日 (水)	
朝	ロールパン コンソメスープ ツナとキャベツのソテー カリフラワーのサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 ミルク	朝	パン コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 フレンチサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のソース炒め オクラのなめたけ和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 もやしの青じそ風味和え ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 ほうれん草の青じそ風味和え のり佃煮 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ウインナーとしろ菜のソテー たまごサラダ ミルク
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の煮浸し キャロットサラダ	昼	ご飯 味噌汁 カレイの酒蒸し玉葱ソース 大根の煮物 インゲンの和風和え	昼	ポークカレー コンソメスープ 小松菜のサラダ フルーツ	昼	けんちんうどん 豆腐ステーキカニ風味あんかけ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 しろ菜の旨塩和え	昼	～冬至～ ゆかりご飯 味噌汁 たら香の味蒸し 南瓜のいとこ煮 大根の柚子和え	昼	ご飯 中華スープ 油淋鶏(中華風唐揚げ) もやしのナムル フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 ホッケの山椒焼き ビーフン炒め 小松菜の和え物
おやつ	ホットケーキ(はちみつ)	おやつ	和のパンケーキ(黒糖)	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	マンゴープリン	おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	人形焼き	おやつ	オレンジゼリー
タ	ご飯 すまし汁 白身魚の粕漬焼 ごぼうの旨煮 白菜と蒲鉾の和え物	タ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 青菜の炒め物 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 さばの香味焼き ハムとキャベツの炒め物 春雨のさっぱり和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 南瓜の煮物 インゲンのお浸し	タ	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 大豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切昆布の煮物 里芋のサラダ	タ	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き 茄子の含め煮 青菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘酢あん 里芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え

25日 (木)		26日 (金)		27日 (土)		28日 (日)		29日 (月)		30日 (火)		31日 (水)	
朝	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 青菜の旨塩和え ミルク	朝	パン ベーコンと花野菜のポトフ キャベツサラダ フルーツ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 大根の和え物 ミルク	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 オクラの梅和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムと野菜のシチュー フレンチサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 えび団子の甘辛あん 納豆 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ミルク
昼	ご飯 味噌汁 豚肉のグリル じゃが芋の煮物 大根の和風和え	昼	ご飯 すまし汁 さわらの幽庵焼き 白菜の煮浸し インゲンのわさびマヨ和え	昼	麦ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の甘辛炒め 切昆布ときのこのさっぱり煮 長芋の和え物	昼	ご飯 すまし汁 A:さばの味噌マヨ焼き B:豚肉のバーベキューソース ほうれん草のサラダ フルーツ	昼	キーマカレー コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 赤魚の焼きびたし 里芋の煮物 胡瓜の酢の物	昼	～大晦日～ 年越しそば(エビ天) 茶碗蒸し ほうれん草の土佐和え フルーツ
おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	プリン	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	人形焼き	おやつ	ホットケーキ(ジャム)
タ	ご飯 味噌汁 たらきのソース さつま芋の煮物 枝豆とひじきの白和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き きんぴらごぼう しろ菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 筍の煮物 キャベツの酢の物	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶの煮物 チンゲン菜のマヨ和え	タ	ご飯 中華スープ チンジャオロース 焼売 大根の中華和え	タ	ライス コンソメスープ タンドリーチキン じゃが芋の洋風煮 白菜のサラダ	タ	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 大根の煮物 キャベツのさっぱり和え

今月の
「いち押し」メニュー



～大晦日～

・年越しそば(エビ天)

・茶碗蒸し

・ほうれん草の土佐和え

・フルーツ

年越しそばは江戸時代中期、大阪商家主人が忙しい晦日(月末)に働いてくれた奉公人をねぎらう意味で「三十日(みそか)」そばが食べられるようになったのが始まりだと言われています。厄払いや長寿祈願などの意味合いがあり、来年が良い1年になるようにと願いが込められています。縁起の良い海老天がのったおそばを食べて、良いお年を迎えられますように。

※朝食提供の「ミルク」について・・・カルシウムやタンパク質を強化した「高たんぱく乳」を使用しています。 ※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい ※写真はイメージとなります。実際のものと異なる場合がございます