

アルゴの家 東久留米滝山

12月献立表

															
1日 (月)	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	2日 (火)	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	3日 (水)	ロールパン コンソメスープ ウインナーとカリフラワーのソテー 白菜のサラダ ミルク	4日 (木)	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	5日 (金)	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	6日 (土)	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	7日 (日)	ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 もやしの和風和え ミルク	8日 (月)	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
朝	ご飯 すまし汁 豚肉のすき煮 さつま芋と切昆布の煮物 プロッコリーの和え物	朝	味噌ラーメン 焼壳 インゲンの和え物 フルーツ	朝	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	朝	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	朝	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	朝	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 竹輪の磯炒め プロッコリーの胡麻マヨ和え	朝	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	朝	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
昼	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
夕	ご飯 味噌汁 たらのタルタルソース焼き 高野豆腐の煮物 しろ菜の和え物	夕	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	夕	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	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 蓮根の煮物 野菜の和え物	夕	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け きんぴらごぼう 冷奴	夕	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	夕	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	夕	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 プロッコリーサラダ 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 ウイ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 プロッコリーの辛子和え
夕	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
夕	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	夕	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	夕	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	夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 蓮根きんぴら 胡瓜と麩の酢の物	夕	ご飯 すまし汁 ぶり大根 野菜炒め 豆腐サラダ	夕	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	夕	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	夕	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

※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。

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 チングン菜の和え物 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 プ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 プ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 たらの香味蒸し 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
夕	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	夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 青菜の炒め物 冷奴	夕	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	夕	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	夕	ご飯 すまし汁 鶏肉のみぞ焼き 大豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切昆布の煮物 里芋のサラダ	夕	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	夕	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)		
夕	ご飯 味噌汁 たらのきのソース さつま芋の煮物 枝豆とひじきの白和え	夕	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	夕	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 筍の煮物 キャベツの酢の物	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶの煮物 チングン菜のマヨ和え	夕	ご飯 中華スープ チンジャオロース 焼壳 大根の中華和え	夕	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	夕	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、良いお年を迎えるように。