

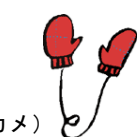



【すこやか】献立だより 平成23年12月 ◇前半◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝A	<p><b>12月献立</b></p> <p>◇12月4日(昼) 鱈のムニエル クリームソースかけ◇ しめじ、玉葱、人参の入ったクリームソースが新登場！鱈との相性もばっちりです。</p> <p>◇12月9日(夕) 木の葉丼◇ 近畿地方でよく供される木の葉丼。薄くきったかまぼこを卵でとじた、家庭で好まれる一品です。</p> <p>◇12月14日(昼) まめじゃ◇ 兵庫県赤穂市の郷土料理「まめじゃ」。炊き込みご飯を炊き、温めて汁を切ったひまわり大豆を混ぜるだけで、ほっと温かい一品の出来上がりです。</p> <p>◇12月25日(昼) ミモザサラダ◇ レタスやブロッコリーで作ったサラダに、細かくした卵を振りかけたサラダ。振りかけた卵黄がミモザの花に見えることから、この名前がつけました。</p> <p>◇12月31日(夕) 晦日そば◇ 鶏肉に湯葉、梅かまぼこをのせた晦日そば。美味しい晦日そばで今年を締めくくり、新しい一年をお迎え下さい。</p>				<p>御飯</p> <p>小鯛の生姜煮</p> <p>味噌汁 (玉葱・人参)</p> <p>漬物</p>	<p>御飯</p> <p>わらびと鶏の炒め煮</p> <p>味噌汁 (小松菜・椎茸)</p> <p>味付けのり</p>	<p>御飯</p> <p>大豆団子の煮物</p> <p>味噌汁 (里芋・人参)</p> <p>漬物</p>	<p>御飯</p> <p>じゃがいもと豚の煮物</p> <p>味噌汁 (えのき・おつゆ麩)</p> <p>いりこ味噌</p>
朝B				<p>バターロール</p> <p>はくさいのクリーム煮</p> <p>飲み物</p>	<p>食パン</p> <p>冬野菜のトマト煮込み</p> <p>飲み物</p> <p>フルーツ (オレンジ)</p>	<p>ミニあんぱん</p> <p>チンゲン菜のソテー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>飲み物</p>	<p>食パン</p> <p>ミニスペイン風オムレツ</p> <p>飲み物</p> <p>フルーツ (ぶどう缶)</p>	
昼				<p>御飯</p> <p>うなぎの蒲焼き</p> <p>大根と人参の煮物</p> <p>ゆず草とかぶの辛子酢味噌</p> <p>すまし汁 (トコ昆布・湯葉)</p>	<p>御飯</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>さつまいもの黒糖煮</p> <p>たたき胡瓜</p> <p>中華スープ (ワワ玉子)</p>	<p>御飯</p> <p>きつねうどん</p> <p>蕪の生酢</p> <p>豚軟骨と大根の煮物</p> <p>漬物 (刻み高菜)</p>	<p>御飯</p> <p>鱈のムニエル(しめじクリームソース)</p> <p>ひじきと干瓢の煮物</p> <p>ホウレン草と人参のピリ辛和え</p> <p>すまし汁 (豆腐・花麩)</p>	
夕				<p>御飯</p> <p>豚のオニオンソース漬け焼き</p> <p>里芋の土佐煮</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>味噌汁 (えのき・巻麩)</p>	<p>御飯</p> <p>鱈の蒲焼き風</p> <p>しろなの煮浸し</p> <p>キャベツとハムのサラダ</p> <p>味噌汁 (玉葱・おつゆ麩)</p>	<p>御飯</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>一口ひろうすの煮物</p> <p>味噌汁 (あさり・揚げ)</p> <p>フルーツ (白桃缶)</p>	<p>さつまいも御飯</p> <p>擬製豆腐の和風あんかけ</p> <p>胡瓜とササミの土佐酢和え</p> <p>味噌汁 (大根・巻麩)</p> <p>プルーンの甘煮</p>	

日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	<p>御飯</p> <p>だしまき玉子</p> <p>味噌汁 (玉葱・人参)</p> <p>漬物</p>	<p>鶏ミンチの雑炊</p> <p>大豆と桜海老の煮物</p> <p>胡瓜の浅漬け風</p>	<p>御飯</p> <p>牛肉のしぐれ煮</p> <p>味噌汁 (キャベツ)</p> <p>ふりかけ</p>	<p>御飯</p> <p>松風焼き</p> <p>味噌汁 (椎茸)</p> <p>たらこ昆布佃煮</p>	<p>御飯</p> <p>ぜんまいの煮物</p> <p>味噌汁 (白ナ)</p> <p>種なし梅</p>	<p>御飯</p> <p>金牛牛蒡</p> <p>味噌汁 (干瓢・おつゆ麩)</p> <p>漬物</p>	<p>御飯</p> <p>じゃがいもと竹輪の旨煮</p> <p>味噌汁 (はくさい)</p> <p>漬物</p>
朝B	<p>食パン</p> <p>はくさいのサラダ</p> <p>飲み物</p>	<p>レーズンロール</p> <p>大豆団子のスープ仕立て</p> <p>飲み物</p> <p>キウイフルーツ</p>	<p>食パン</p> <p>インゲンとツナのサラダ</p> <p>飲み物</p>	<p>ミニクリームパン</p> <p>ホウレン草とベーコンのソテー</p> <p>飲み物</p> <p>フルーツ (パイナップル)</p>	<p>食パン</p> <p>アスパラとササミのソテー</p> <p>飲み物</p> <p>フルーツ (りんご缶)</p>	<p>黒糖ロール</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>飲み物</p>	<p>食パン</p> <p>はくさいの豆乳スープ仕立て</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>飲み物</p>
昼	<p>御飯</p> <p>焼肉風</p> <p>キャベツとちりめんの辛子醤油和え</p> <p>高野豆腐のサイコロ煮</p> <p>味噌汁 (もやし・人参)</p>	<p>御飯</p> <p>卵糎紗焼きのあんかけ</p> <p>紅鮭スライスのぼん酢かけ</p> <p>南瓜の含め煮</p> <p>味噌汁 (しろな・揚げ)</p>	<p>ネギトロ丼</p> <p>桐尾煮</p> <p>すまし汁 (春菊・花麩)</p> <p>フルーツ (みかん缶)</p>	<p>御飯</p> <p>れんこん饅頭の炊き合わせ</p> <p>干瓢と豚肉の炒め煮</p> <p>柿生酢</p> <p>味噌汁 (玉葱・揚げ)</p> 	<p>御飯</p> <p>やきそば</p> <p>青梗菜とちくわのナムル</p> <p>中華スープ (豆腐・ゴマ)</p> <p>フルーツ (洋梨缶)</p>	<p>御飯</p> <p>黄金カレーの照り焼き</p> <p>ふろふき大根 (ゆず味噌かけ)</p> <p>キャベツとツナのサラダ</p> <p>すまし汁 (トコ昆布・花麩)</p>	<p>御飯</p> <p>肉豆腐</p> <p>春雨のサラダ</p> <p>味噌汁 (牛蒡・ワカメ)</p> <p>フルーツ (白桃缶)</p> 
夕	<p>御飯</p> <p>赤魚の生姜煮</p> <p>小松菜の豆乳和え</p> <p>すまし汁 (椎茸)</p> <p>柚子大根</p> 	<p>御飯</p> <p>豚肉と玉葱のマスタード炒め</p> <p>切干大根</p> <p>手作り胡麻豆腐</p> <p>ミニ茶そば</p>	<p>御飯</p> <p>鶏の梅風味焼き</p> <p>はくさいのピリ辛和え</p> <p>温奴のなめ茸かけ</p> <p>かきたま汁</p>	<p>御飯</p> <p>鱈の柚庵焼き</p> <p>小松菜とかにしぐれの和え物</p> <p>赤だし (もやし・おつゆ麩)</p> <p>フルーツ (黄桃缶)</p>	<p>御飯</p> <p>だしまき卵</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>味噌汁 (ワカメ・巻麩)</p> <p>はくさいの浅漬け風</p>	<p>御飯</p> <p>タンダリーチキン</p> <p>卵の花</p> <p>味噌汁 (小松菜・えのき)</p> <p>フルーツミックス缶</p>	<p>御飯</p> <p>揚げホキのおろしあんかけ</p> <p>しろなのかか和え</p> <p>豚汁</p> <p>漬物 (あきむらさき)</p>

