

日付	完了期	後期	中期	初期
01火	御飯 みそ汁(なめこ) さばの竜田揚げ 引き昆布の煮物 パナナ	全粥 みそ汁(なめこ) さばの竜田揚げ 人参の甘煮	全粥 野菜スープ 白身魚の煮物 人参の甘煮	青菜粥 野菜スープ 白身魚の煮物 人参のペースト
02水	あんかけ焼そば 中華風 和え物 ほうじ茶 みかん	あんかけうどん 中華風 和え物 ほうじ茶	あんかけうどん チンゲン菜の和え物	くたくたうどん にんじん チンゲン菜
03木	御飯 オクラスープ えびのトマトソース煮 春雨サラダ グレープフルーツ	全粥 オクラスープ 白身魚のトマトソース煮 春雨サラダ	全粥 豆腐のくずあんスープ 白身魚のトマトソース煮	つぶし粥 豆腐のくずあんスープ 白身魚とトマトのペースト
04金	御飯 豚丼(具) みそ汁(大根・人参) せん野菜(キャベツ) りんご	御飯 豚丼(具) みそ汁(大根・人参) 温野菜	お粥 野菜あんかけ丼 みそ汁(大根・人参) 温野菜	つぶし粥 野菜スープ キャベツ しらす
05土	御飯 みそ汁 豆腐のそぼろみそかけ ほうれん草のナムル もも缶	御飯 みそ汁 豆腐のそぼろみそかけ ほうれん草のナムル	全粥 野菜スープ 豆腐のそぼろみそかけ ほうれん草の煮びたし	つぶし粥 野菜スープ 豆腐 ほうれん草
07月	ご飯 五目みそ汁(大根・あげ) 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻ネズ和え 納豆 パイナップル	全粥 みそ汁 キャベツの豚ミンチあんかけ 納豆	青菜粥 野菜スープ キャベツのトマト煮 納豆	青菜粥 野菜スープ 豆腐 トマト
08火	御飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根と里芋の旨煮(きぬさや) キウイフルーツ	全粥 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根と里芋の旨煮(きぬさや)	鮭粥 野菜スープ 里芋とにんじんの甘煮	きな粉粥 野菜スープ 里芋 にんじん
09水	タンメン ほうじ茶 パナナ チーズ(棒) きゅうりとわかめの酢の物	煮込みあんかけうどん きゅうりとわかめの酢の物 ほうじ茶 チーズ(棒)	煮込みあんかけうどん きゅうりもみ ほうじ茶	くたくたうどん ほうじ茶 きゅうり
10木	御飯 野菜スープ 高野豆腐のフワフワに マカロニサラダ みかん缶	全粥 野菜スープ 高野豆腐のふわふわ煮	全粥 野菜スープ 炒り豆腐	つぶし粥 野菜スープ 豆腐
11金	カレーライス・シーフード ほうじ茶 コールスローサラダ りんご	全粥 ほうじ茶 ミルクシチュー	全粥 野菜スープ(汁のみ) ミルクシチュー	チーズ粥 野菜スープ(汁のみ) 野菜のミルク煮
12土	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 厚切りハムカツ せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり) 南瓜の甘煮 トマト	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 厚切りハムカツ せん野菜 南瓜の甘煮	きな粉粥 野菜スープ かぼちゃとインゲンの煮物	きな粉粥 野菜スープ かぼちゃ いんげん
14月	御飯 みそ汁(もやし) おでん 小松菜のおかか和え プルーベリーヨーグルト	全粥 みそ汁(もやし) おでん 小松菜のおかか和え	全粥 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮びたし	つぶし粥 野菜スープ 豆腐 こまつな
15火	ご飯 みそ汁(生揚げ・大根) たら酢豚風 もやしとニラの和え物(ハム) キウイフルーツ	ご飯 みそ汁(生揚げ・大根) たら酢豚風 もやしとニラの和え物(ハム)	チーズ粥 野菜スープ たら酢豚風	しらす粥 スープ にんじん じゃがいも
16水	ピラフ わかめスープ 鶏の唐揚げ ウインナー せん野菜(キャベツ) グレープフルーツ	チーズ粥 わかめスープ とり肉団子と野菜煮	チーズ粥 スープ とり肉団子と野菜煮	チーズ粥 スープ 鶏肉の野菜あんかけ

日付	完了期	後期	中期	初期
17木	御飯 なめこ味噌汁 さんまの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 りんご	全粥 なめこ味噌汁 白身魚の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	全粥 野菜スープ 白身魚の野菜あんかけ	つぶし粥 野菜スープ 白身魚 大根
18金	親子丼 みそ汁 えだまめ トマト	全粥 みそ汁 野菜あんかけ丼	全粥 野菜スープ 野菜あんかけ丼	つぶし粥 野菜スープ しらす トマト
19土	御飯 みそ汁 生揚げの味噌炒め こふきいも みかん缶	御飯 みそ汁 生揚げの味噌炒め こふきいも	全粥 野菜スープ 豆腐の味噌煮 マッシュポテト	つぶし粥 野菜スープ にんじん じゃがいも
21月	御飯 みそ汁(なめこ) ほっけの塩焼き 南瓜の甘煮 トマト	全粥 味噌汁 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物	全粥 野菜スープ 白身魚と野菜の煮付け	全粥 野菜スープ 白身魚 かぼちゃ
22火	ご飯 みそ汁(かぶ) 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とベーコンの炒め物 りんご	ご飯 みそ汁(かぶ) 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とベーコンの炒め物	全粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草ソーテー	つぶし粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐 ほうれん草
23水	スパゲッティ ベベロンチーノ 豆腐スープ(青菜) 小松菜ともやしの和え物 みかん	スパゲッティ ベベロンチーノ 豆腐スープ(青菜) 小松菜ともやしの和え物	煮込み野菜うどん こまつなともやしの和え物	くたくた野菜うどん
24木	御飯 ポトフ ハンバーグ・チーズイン ポテトサラダ ミニトマト	全粥 野菜スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	全粥 野菜スープ 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ	チーズ粥 野菜スープ 人参のペースト
25金	バターロール たまごスープ(キャベツ) ホワイトシチュー プロッコリーのごま酢和え グレープフルーツ	バターロール たまごスープ(キャベツ) ホワイトシチュー プロッコリーのごま酢和え	パン粥 野菜スープ ホワイトシチュー プロッコリーの煮びたし	チーズ粥 ミルクスープ プロッコリー キャベツ
26土	御飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) カレイの煮つけ ベーコンと野菜のソテー りんご	全粥 みそ汁(さつま芋・わかめ) カレイの煮つけ 温キャベツ	全粥 野菜スープ 白身魚の煮つけ 温キャベツ	つぶし粥 野菜スープ 白身魚 キャベツ
28月	御飯 かき玉汁(五目) すき焼き風煮物 春雨サラダ トマト フライまんじゅう	御飯 かき玉汁(五目) すき焼き風煮物 春雨サラダ	全粥 野菜スープ すき焼き風煮物	きな粉粥 野菜スープ かぼちゃ にんじん

12月29~1月3日まで年末年始の休園日です。
たくさん食べて、良いお年をお迎えください。

