



日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		豚肉のしょうが焼き 春菊のごま和え フルーツカクテル 缶 味噌汁 ご飯	ピーナツ唐揚げ もやしの中巻和え ムース 味噌汁 ご飯	鶏肉のチリソース 煮込み 拌三絲 パイン缶 中華スープ ご飯	カレーうどん 野菜の煮物 りんごムース	牛肉ときのこのハイカラ丼 春菊のしょうが風味 ミカン缶 味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
鶏肉と野菜の炒め物 小松菜のお浸し ストロベリーゼリー 清汁 ご飯	豚キムチ丼 胡瓜とかぶの和え物 味噌汁 白桃缶	赤魚の粕漬け ほうれん草のごま和え 桃ゼリー 清汁 ご飯	ポークチャップ インゲンのパナッシュ 黄桃缶 コンソメスープ ご飯	鱈の辛味焼き 人参サラダ マンゴー缶 味噌汁 ご飯	野菜味噌ラーメン かにシューマイ 【3個】 ぶどうムース	鶏の青椒肉絲 白菜とツナの和え物 洋梨缶 きくらげのスープ ご飯
13	14	15	16	17	18	19
豚肉の味噌炒め かぶの炒め煮 りんご缶 味噌汁 ご飯	白身魚フライ 枝豆とちくわのマヨポン和え いちごムース 味噌汁 ご飯	豚肉と揚げナスの中華煮 菜の花と桜えびの白和え ミックスゼリー 清汁 ご飯	鰻の幽庵焼き ほうれん草のなめ茸和え オレンジムース 味噌汁 ご飯	豆カレー マカロニサラダ パイン缶 オニオンスープ	クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ メロンムース ジョア	豚肉ときのこの甜麺醬炒め 人参と白滝の金平 洋梨缶 味噌汁 ご飯
20	21	22	23	24	25 (merry christmas)	26
鶏肉とブロッコリーの煮物 菜の花の辛子和え ミックスゼリー 清汁 ご飯	回鍋肉 ぎょうざ りんごムース 中華スープ ご飯	豚肉とごぼうの甘酢炒め ほうれん草と竹輪のわさび醤油 黄桃缶 味噌汁 ご飯	豆腐とツナの卵焼き カリフラワーと枝豆の炒め ミカン缶 清汁 ご飯	鶏肉とピーマンのおかか炒め れんこんの煮物 オレンジゼリー 清汁 ご飯	ミートドリア タンドリーチキン キウイフルーツ コーンポタージュ	生揚げのバター丼 ピーマンの炒り煮 黄桃缶 味噌汁
27	28	29	30	31		
シーフードと白菜の炒め物 春雨ポン酢サラダ ミックスゼリー きくらげスープ ご飯	たらのみそ焼き オクラのサラダ フルーツ【白桃】 味噌汁 菜飯	メンチカツ ぜんまい煮 パインゼリー 味噌汁 ご飯	ミートボールの酢豚風 豆腐中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ ご飯	年越しそば オクラの土佐酢和え バナナムース		







