

献立一覧表

2020年12月 [高槻けやきの郷一般]

2020/11/7作成

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
朝食	◎洋定食 クリームエスカルゴ しる菜とソーセージのブロッコリー メロンゼリー 低脂肪乳	◎和定食 五目粥 がんもの煮物 グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール うまい菜のそぼろ炒め マンゴー缶 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 卵焼き・和え物 ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 レーズントッパ じゃが芋とツナの炒め物 オレンジゼリー 低脂肪乳	◎和定食 雑炊(帆立風味) イカ団子の煮物 りんごゼリー 低脂肪乳	
昼食	ごはん 白身魚のねぎソース 卵の花 ブロッコリーのドレッシング 和え 春菊のみそ汁	ごはん 牛肉のステーキソース ぜんまいの炒め煮 白菜の生姜醤油和え 豆腐のみそ汁	ふりかけご飯(小) 味噌ラーメン やわらか焼き餃子 ほうれん草の中華和え	ごはん カレイの磯焼き かぶの煮物 いんげんのごま和え はんぺんのすまし汁	ごはん 鶏肉とニラの炒め物 さつまいもの煮物 ほうれん草の柚子和え なめこのみそ汁	ごはん ホキのチーズ焼き ブロッコリーのコンソメ煮 トマトサラダ コンソメスープ	
夕食	◎お一日 赤飯 鶏肉の袖庵焼き かき揚げ あんかけ ほうれん草の錦糸かけ そうめんのすまし汁 上生 寒糖 (ほっとするデザート)	ごはん タラとチンゲン菜のクリーム煮 キャベツとあさりのソテー 春雨の和え物 コンソメスープ	ごはん あじの梅煮 かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 麩のすまし汁	ごはん 照り焼きハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 小松菜と白菜の和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん ぶりの生姜煮 レンコンの炒り煮 アスパラのドレッシング 和え あさりのすまし汁	ごはん 変わり中華卵焼き (豆腐) コロケ (1/2) きのこボン酢 そうめんのみそ汁	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食	◎和定食 中華粥 はんぺんの炒り煮 メロンゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) ブロッコリーのクリーム煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 ソーセージの和風炒め 和みゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 いちご食パン 肉団子・炒め物 グレープゼリー 低脂肪乳	◎和定食 青菜粥 豆乳五彩蒸の照り焼き ぶどう缶 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール スクランブルエッグ ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 白菜の炒り煮 りんごゼリー 低脂肪乳
昼食	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め 白菜の煮浸し 春雨の和え物 うずまき麩のみそ汁	ごはん さわらの甘酢あんかけ 豆腐ステーキ オレンジ あさりの中華スープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 カリフラワーのドレ和え そうめんのすまし汁	◎天ぷらの日 ごはん 天ぷら はんぺんの含め煮 うまい菜のゆかり和え なめこの赤出汁	ごはん 鶏肉の袖庵焼き 金平ごぼう オクラのわさび和え 大根のみそ汁	ごはん さわらの梅香焼き しる菜と桜エビの炒め煮 人参とツナの和え物 のっぺい汁	チキンカレー らっきょ・福神漬け コールスローサラダ プリン
夕食	ごはん さばの煮付け 茄子の煮物 ほうれん草の白和え 里芋のすまし汁	ごはん 鶏肉のしょうゆ焼 うまい菜のとりみ煮 なます 玉ねぎのみそ汁	ごはん たら京風タルタル焼き ひじきの炒め煮 しる菜のピーナツ和え じゃが芋のみそ汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 里芋の白味噌煮 もずく酢 豆腐のすまし汁	ごはん 白身魚のムニエル オリーブソース スパゲティソテー レタスのサラダ コンソメスープ	ごはん 茹で豚の薬味ダレ 茄子の揚げ煮 ブロッコリーの塩昆布和え 麩のみそ汁	ごはん さばの塩焼き かぶの煮物 うまい菜のおかか和え 豆腐のみそ汁
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食	◎和定食 五目粥 しる菜としんじょの煮浸し オレンジゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レーズントッパ じゃが芋のそぼろ炒め メロンゼリー 低脂肪乳	◎和定食 雑炊 青菜炒め ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) ソーセージのケチャップ炒め グレープゼリー 低脂肪乳	◎和定食 きのこ雑炊 卵焼き・和え物 みかん缶 低脂肪乳	◎洋定食 抹茶食パン チンゲン菜のクリーム煮 りんごゼリー 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 イカ団子の煮物 ヨーグルト 低脂肪乳
昼食	ごはん 豚肉の甘辛煮 さつまいものバター焼き 白菜のおかり和え うずまき麩のみそ汁	◎いいごはん ひじきの炊込みご飯 赤魚の淡雪蒸し 茄子の煮物 春雨の和え物 ゆばのすまし汁	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 大学芋 あさりの松原漬け風 なめこのみそ汁	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の煮浸し 長芋のおかか和え 花麩のすまし汁	ごはん しる菜と桜エビの炒め煮 うまい菜と水菜のごまヨ和え オクラの中華スープ	ごはん マーボー豆腐 卵の花 うまい菜とカニカマの和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん あじの照り焼き 里芋の白味噌煮 しる菜のお浸し そうめんのすまし汁
夕食	ごはん エビのチリソース シューマイ いんげんのマヨネーズ和え えのきの中華スープ	ごはん 牛肉のソテー(デミグラス) ピーマンとベーコンのソテー かぶのマリネ コンソメスープ	ごはん おでん ぜんまいの炒め煮 チンゲン菜の和え物 そうめんのすまし汁	ごはん ロールキャベツのコンソメ煮 白身魚フライ (1/2) オレンジ コンソメスープ	ゆかりご飯(小) きつねうどん かぼちゃの含め煮 白菜の柚子和え	ごはん 白身魚の焼焼き風 茄子の田楽 カリフラワーの甘酢和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん 鶏肉の和風あんかけ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の生姜醤油和え 大根のみそ汁
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食	◎和定食 雑炊(帆立風味) からし菜の煮浸し オレンジゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール スクランブルエッグ メロンゼリー 低脂肪乳	◎和定食 青菜粥 がんもの煮物 グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レーズントッパ うまい菜のそぼろ炒め ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 豆乳五彩蒸の照り焼き りんごゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール (大) 肉団子・炒め物 マンゴー缶 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 かこの豆腐とからし菜の煮物 オレンジゼリー 低脂肪乳
昼食	豚バラネギ塩丼 さつまいもの煮物 漬物盛り合わせ えのきの赤出汁	ごはん 白身魚のピーナツ焼き 春巻き アスパラの和え物 玉ねぎの中華スープ	ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き かぼちゃの含め煮 キウイ 豆腐のみそ汁	ごはん ぶりの山椒煮 チンゲン菜のとりみ煮 春雨の和え物 花麩のすまし汁	◎クリスマス エビピラフ 鶏肉のトマトバジルソース ほうれん草のオムレツ 添え ローストビーフのサラダ クラムチャウダー ツリーケーキ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 白菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豚肉の甘辛炒め 里芋の揚げ出し ぬた和え あさりのすまし汁
夕食	ごはん カレイの焼き浸し 和風スパゲティ ブロッコリーのおかか和え ゆばのすまし汁	ごはん 松風焼き 茄子の煮物 白菜の浅漬け はんぺんのすまし汁	ごはん タラのバター醤油焼き ピーマンとウインナーの炒め物 トマトサラダ とろろ昆布のすまし汁	ごはん 牛肉とキャベツの甘辛炒め レンコンの炒り煮 玉子豆腐 大根のみそ汁	ごはん さわらの磯焼き 煮豆 きゅうりの甘酢和え そうめんのみそ汁	カレーライス らっきょ・福神漬け アスパラとツナのサラダ ヨーグルト	ごはん 赤魚の袖庵焼き ぜんまいの炒め煮 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 豆腐のみそ汁
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
朝食	◎和定食 中華粥 茄子の炒め煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 チョコ食パン チンゲン菜のクリーム煮 メロンゼリー 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 はんぺんの炒り煮 グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レーズントッパ ほうれん草とソーセージのソテー みかん缶 低脂肪乳			
昼食	ごはん あじの生姜煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草となめ茸の和え物 キャベツのみそ汁	ごはん 牛肉の五目炒め いわし団子の味噌煮込み キウイ とろろ昆布のすまし汁	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の梅おかか和え 渦巻き麩のみそ汁	ごはん 鶏肉のネギ塩炒め 厚揚げの中華あん いんげんのピーナツ和え かき玉汁			
夕食	ごはん 千草焼き うまい菜の炒め物 ポテトサラダ ゆばのすまし汁	ごはん あんこうの治部煮 温やっこ豆腐仕立て 小松菜の和え物 そうめんのみそ汁	ごはん ハンバーグ ステーキ かぶのコンソメ煮 ブロッコリーのドレ和え パンプキンスープ	◎年越しそば 小ごはん 年越しそば (海老天) なすの煮物 しる菜の浅漬け風			

*都合により献立を変更することがあります。