



暖暖的の里 献立表



(株)ミツイ フードサービス部

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
	はんぺんの卵とし ふりかけ きゅうりの醤油漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ソーセージの卵炒め 海苔佃煮 青胡瓜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	鮭の塩焼き 味付け海苔 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料
	肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 水菜の昆布漬 ご飯 清まし汁 デザート	鯖の味噌焼き 高野豆腐の煮物 ごま人参 ご飯 清まし汁 デザート	貝だくさん温麺 ゆず大根 和風プリン
	秋刀魚の柚子胡椒焼き 茹で餃子 小松菜ナムル ご飯 味噌汁	鶏肉の酢豚風 揚げ茄子の生姜醤油和え 切干大根煮 ご飯 清まし汁	赤魚の粕漬け焼き 菜の花の辛子和え 蒸し鶏の「マ」和え ご飯 味噌汁
	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)
朝	ツナと玉ねぎの煮物 昆布佃煮 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ミニオムレツ ほうれん草のバター炒め パン コンソメスープ 牛乳	ミートボール 納豆 赤胡瓜漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料
昼	ブリの煮付 茄子のミートソース煮 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート	鶏大根 ほうれん草のお浸し ポテトサラダ ご飯 清まし汁 デザート	カレイのおろし煮 キャベツの卵炒め わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 デザート
夕	豚の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 清まし汁	鯖のにんにく醤油焼き 白菜と春雨の炒め煮 きゅうりの浅漬け ご飯 味噌汁	照り焼きチキン もやしとニラ炒め 昆布豆 ご飯 清まし汁
	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
	厚揚げと糸こんにゃくの煮物 卵焼き 海苔佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ごぼう巻と里芋の煮物 とろろ あみ佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	鯖の西京焼き もやし炒め 桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト
	肉味噌丼 焼売 朴葉草と桜花のお浸し ご飯 清まし汁 デザート	鯖の照り焼き 竹輪の和風カレー煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート	ボークカレー コーンサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト
	秋刀魚の甘露煮 白菜と豚肉の煮物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	牛丼 オクラの梅たたき 清まし汁 デザート	ハンバーグ キャベツと油揚げ煮 オクラと昆布の和え物 ご飯 清まし汁
	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)
朝	ツナと玉ねぎの煮物 昆布佃煮 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	がんもの含め煮 笹かまの山葵醤油和え 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	目玉焼き なめ茸豆腐 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料
昼	ブリの煮付 茄子のミートソース煮 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート	鶏大根 ほうれん草のお浸し ポテトサラダ ご飯 清まし汁 デザート	カレイの煮付 かぼちゃのいとこ煮 スパゲティサラダ ご飯 清まし汁 デザート
夕	豚の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 清まし汁	鯖のにんにく醤油焼き 白菜と春雨の炒め煮 きゅうりの浅漬け ご飯 味噌汁	照り焼きチキン もやしとニラ炒め 昆布豆 ご飯 清まし汁
	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
	鰹の塩焼き 納豆 青胡瓜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	豚バラと糸こんにゃくの煮物 温泉卵 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	もやしのそぼろあん 味付け海苔 高菜ちりめん ご飯 味噌汁 ヨーグルト
	親子丼 小松菜と油揚げの煮物 豚汁 デザート	鮭のコーンクリーム煮 冬瓜とがんもの煮物 マカロニサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鶏のオイマヨ和え ブロッコリーサラダ 煮豆の「マ」和え ご飯 味噌汁 デザート
	メヌケの煮付 卵の花 薩摩揚げと野菜の煮物 ご飯 清まし汁	メンチカツ じゃが芋の煮物 しば漬け ご飯 味噌汁	ブリの生姜煮 白菜の卵とし 柿なます ご飯 清まし汁
	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)
朝	厚揚げ煮 ポイルドウィンナー ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	卵焼きのおろしかけ キャベツ炒め しば漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	板麩の卵とし ソーセージのバター炒め 赤胡瓜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	鯖のトマト煮 かぼちゃの田舎煮 和風麻婆茄子 ご飯 清まし汁 デザート	味噌煮込みうどん 白菜漬け フルーツポンチ	メバルの黒胡椒焼き 里芋の煮物 キャベツのカレー炒め ご飯 清まし汁 デザート
夕	豚のにんにく醤油焼き 里芋の味噌煮 金時豆 ご飯 味噌汁	鰹のムニエルバター醤油 粉吹き芋 肉焼売 ご飯 清まし汁	牛肉と里芋の中華煮込み ひじき煮 胡瓜とみかんの酢の物 ご飯 味噌汁
	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
	ベーコンとポテトのデス スクランブルエッグ パン コンソメスープ 牛乳	ツナじゃが 金時豆 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ほぐし鰹の卵とし 肉みそ 刻み大根漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料
	鶏天丼 春雨サラダ 水菜の浅漬け 味噌汁 デザート	鶏肉の甘酢あんかけ 昆布と大豆と薩摩揚げ煮 ワカメの酢の物 ご飯 味噌汁	鯖のチリ 焼き 豚肉と雪菜の味噌炒め タマゴサラダ ご飯 清まし汁
	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝	目玉焼き 切干大根煮 鯛味噌 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	高野豆腐の卵とし なめ茸おろし ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	白菜としらすの柔らか煮 納豆 しば漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	鯖のバター醤油焼き 揚げ茄子のおろし和え あっさりキムチ 豚汁 デザート	おでん 漬物 茶飯 デザート	和風カレーうどん 里芋のそぼろ煮 杏仁豆腐
夕	肉じゃが ニラ玉 冷奴 ご飯 味噌汁	赤魚の漬け焼き 大根の煮物 長芋のお浸し ご飯 清まし汁	麻婆豆腐 ツナキャベツサラダ ご飯 中華スープ デザート
	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)
	ベイクドエッグ ひじき煮 刻み大根漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ツナ野菜炒め 笹蒲鉾の山葵醤油和え 桜漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	卵焼き ポイルドウィンナー 梅びしお ご飯 味噌汁 乳酸飲料
	鶏肉のクリーム煮 もやしとピーマンのバター炒め 卵の花 ご飯 味噌汁 デザート	白身魚のフリッター 竹輪と青梗菜の中華炒め ひじき煮 ご飯 清まし汁 デザート	太刀魚の柚庵焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃの煮物 清まし汁 デザート
	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
朝	じゃが芋の味噌炒め ミニハンバーグ 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	豚肉と茄子の旨煮 あみ佃煮 ふりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	鯖西京焼き 納豆 海苔佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	蒸し鶏と胡瓜の胡麻和え ポテトサラダ ご飯 清まし汁 デザート	肉大根 白菜の柚子酢漬 舞茸ご飯 味噌汁 デザート	鴨南蛮蕎麦 海老天ぶら なめこおろし 水羊羹
夕	白菜と豚肉の重ね蒸し 煮豆の胡麻和え 鮭と小松菜の混ぜご飯 味噌汁 デザート	ブリ照り焼き 揚げ出し豆腐 きゅうりとみかんの酢の物 ご飯 清まし汁 デザート	カレイの煮つけ 切干大根煮 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁 デザート