



日付	曜	午前食 後期食
5	19	土 ①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉葱・もやし) ③豆腐煮
7	21	月 ①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
8	22	火 ①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ②鶏肉とじゃが芋煮 ③もやし人参炒め
9	23	水 ①軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④わかめと胡瓜のサラダ
10	24	木 ①トースト ②じゃが芋のスープ ③野菜のポトフ風(鶏肉) ④ブロッコリーサラダ
11	25	金 ①軟飯 ②白菜のスープ ③鶏肉と野菜の煮込み ④胡瓜とコーンのサラダ
12	26	土 ①煮込みうどん(白菜・大根) ②大豆サラダ
14	28	月 ①軟飯 ②豆腐のすまし汁 ③白身魚の胡麻煮 ④カリフラワーと人参ソテー
1	15	火 ①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③鶏肉と人参ソテー ④キャベツと海苔のサラダ
2	16	水 ①にゅうめん(豚ひき肉・人参・ほうれん草) ②じゃが芋のチーズ焼
3	17	木 ①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③白身魚フライ ④人参ときゅうりのサラダ
4	/	金 ①軟飯 ②大根のスープ ③じゃが芋とピーマンのそぼろ炒め ④青菜ソテー
18	/	金 ①人参ピラフ風 ②かぶのスープ ③ささみ唐揚げと玉葱煮④ポテトサラダ風




日付	曜	午後食 後期食
5	19	土 ①軟飯 ②麩のすまし汁 ③肉じゃが風煮 ④チンゲン菜煮
7	21	月 ①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③挽肉とピーマン炒め ④いんげん煮
8	22	火 ①蒸しパン ②もやしのみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④胡瓜と人参のサラダ
9	23	水 ①トースト ②キャベツのみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④ピーマンと人参煮
10	24	木 ①ごまごはん(軟飯) ②白菜のスープ ③鶏肉と玉ねぎソテー ④人参煮
11	25	金 ①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋チーズ焼き
12	26	土 ①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④白菜と大根煮
14	28	月 ①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉のみそ煮 ④青菜人参炒め
1	15	火 ①トースト ②さつま芋のみそ汁 ③しらすとキャベツソテー ④キャベツ煮
2	16	水 ①軟飯 ②豆腐の清まし汁 ③ささみあんかけ ④小松菜ともやしの和え物
3	17	木 ①軟飯 ②ほうれん草のすまし汁 ③鶏肉とキャベツ炒め ④もやし人参煮
4	/	金 ①蒸しパン ②白菜のスープ ③豆腐と人参の挽肉あん ④大根煮
18	/	金 ①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の味噌焼き ④大根と人参煮

🎄 令和2年12月 完了食献立表 🎄

日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
5	19	土	牛乳 ①もやし味噌ラーメン ④厚揚げの炒め物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①焼きおにぎり ②麩のすまし汁 ⑤フルーツ	中華麺 米 ごま 片栗粉	豚肉 生揚げ 牛乳	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 玉葱・ピーマン
7	21	月	クラッカー ①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①さつま芋グラッセ ②玉ねぎのすまし汁 ⑤フルーツ	米・食パン バター さつま芋	鮭 ハム・バター 牛乳 マヨネーズ	チンゲン菜・パセリ 人参・椎茸・レーズン もやし・しめじ りんご・大根
8	22	火	ビスケット ①ピピンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ④高野豆腐の卵とじ煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①オレンジ蒸しパン ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 油揚げ 牛乳・卵 豚肉	キャベツ・人参 もやし・ニラ 玉葱・みつば 椎茸
9	23	水	マンナ ①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①セサミトースト ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ	米 食パン ごま	豚肉 牛乳 しらす マーガリン	小松菜・もやし 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ わかめ・南瓜
10	24	木	牛乳 ①バターロール ③ポトフ ④ブロックリーとコーンツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①鮭わかめのおにぎり ②白菜のスープ ⑤フルーツ	ロールパン じゃが芋 米 ごま	ウインナー 鮭・ツナ 牛乳	玉葱・人参 かぶ・キャベツ ブロッコリー コーン・わかめ
11	25	金	クラッカー ①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ④ヨーグルト風味サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①野菜のおゆき ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ	米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 チーズ・ツナ ヨーグルト 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・にら 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜 コーン・キャベツ
12	26	土	牛乳 ①五目うどん ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①菜めしのおにぎり ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ	乾うどん ホットケーキミックス 米	豚肉・大豆 牛乳 ツナ	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜
14	28	月	クラッカー ①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①肉みそスパゲティ ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉 牛乳	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ カリフラワー
1	15	火	ビスケット ①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①チーズ風味クッキー ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ	米 小麦粉	牛乳 豚肉 バター チーズ	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし 人参
2	16	水	マンナ ①きつねうどん ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ひじきチャーハン ②豆腐のすまし汁 ⑤フルーツ	うどん じゃが芋 米	油揚げ・牛乳 かまぼこ・チーズ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草 ひじき・人参 椎茸・ピーマン
3	17	木	牛乳 ①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ラスク ②ほうれん草のすまし汁 ⑤フルーツ	米 食パン 春雨 マカロニ マヨネーズ	かれい 牛乳 マーガリン	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ
4	/	金	クラッカー ①菜めし②ご飯③みそ汁(大根・油揚げ) ③ツナのスペイン風オムレツ ④青菜とえのきの炒め和え ⑤フルーツ	⑥ぶどうジュース ①牛乳もち ②白菜のスープ ⑤フルーツ	米 ごま じゃが芋 片栗粉	牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ	大根・人参 ピーマン・トマト えのき・もやし 玉葱・チンゲン菜

★ お誕生日 クリスマス会 ★

18		金	クラッカー ①ツナピラフ②スープ③唐揚げ ④-1ポテトサラダ④-2フライドポテト ⑤フルーツポンチ	⑥オレンジジュース ①お誕生日 クリスマスケーキ ①-2ホイップ①-3いちご	米・マヨネーズ パン粉・片栗粉 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・バター 鶏肉 チーズ・ツナ	玉ねぎ・人参 コーン・ピーマン・いちご にら・きゅうり・みかん缶 ブロッコリー・白菜・りんご
----	---	---	--	---	-------------------------------------	------------------------	---