

		月	火	水	木	金	土					
昼食						1 ご飯 🌿鶏のケチャップ煮 または 🍷あじの竜田揚げ さつま芋サラダ すまし汁	2 ご飯 🌿豚肉の生姜焼き または 🍷さわらの塩焼き かぶのカニ風味あんかけ すまし汁					
おやつ						フルーチェ	吹雪饅頭					
昼食	4	ご飯 おでん 菜の花の胡桃和え みそ汁 	5	ご飯 🌿鶏肉のはちみつレモン焼き または 🍷たらのポテト焼き ほうれん草のツナサラダ コンソメスープ	6	ご飯 🌿豚肉と根菜の煮物 または 🍷さばの梅煮 青梗菜のお浸し みそ汁	7	ご飯 🌿ハンバーグデミソースかけ または 🍷白身魚のケチャップ焼き ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	8	ご飯 🌿鶏の照り煮 または 🍷たらの香味焼き 冬瓜のコンソメ煮 パンプキンスープ	9	ご飯 🌿麻婆茄子 または 🍷あじの焼浸し 菜の花の信田和え すまし汁
おやつ		おはぎ	マドレーヌ	焼きドーナツ	カップケーキ	酒饅頭	どら焼き					
昼食	11	ご飯 🌿鶏肉の胡麻焼き または 🍷さばの生姜煮 青梗菜のお浸し すまし汁	12	散らし寿司 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ 	13	水曜日だけどフライデー ご飯 フライ盛り合わせ ほうれん草の白和え みそ汁	14	秋田県メニュー 菜飯 稲庭うどん(温) かやき風煮物 フルーツ 	15	ご飯 🌿親子煮 または 🍷白身魚の胡麻醤油焼き しろなのソテー すまし汁	16	菜飯 🌿豚肉のピリ辛炒め または 🍷さわらみりん焼き がんもの煮物 すまし汁
おやつ		水羊羹	チョコ饅頭	蒸しパン	炭酸饅頭	ロールケーキ	クレープ					
昼食	18	ご飯 🌿鶏肉のおろしあんかけ または 🍷白身魚の磯辺焼き 炒り豆腐 のっぺい汁	19	ご飯 🌿豚肉の味噌炒め または 🍷赤魚の塩麴焼き 高野の煮物 すまし汁	20	ぶりの日 炊き込みご飯 ぶり大根 青梗菜の和え物 みそ汁 	21	ご飯 🌿豚肉の山椒炒め または 🍷たらのおーら焼き ほうれん草の信田和え みそ汁	22	冬至メニュー 十五穀米 🌿肉じゃが または 🍷さばの塩焼き 白菜の和え物 すまし汁/柚子ムース	23	ご飯 🌿味噌カツ または 🍷さわらの幽庵焼き ジャーマンポテト すまし汁
おやつ		パンケーキ	カステラ饅頭	味噌饅頭	たこ焼き	お楽しみ	モカロール					
昼食	25	クリスマスメニュー ケチャップライス ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ プリン風ムース	25	ご飯 🌿牛肉の卵とじ または 🍷たらきのこあんかけ 白菜の甘酢和え みそ汁	27	ご飯 🌿鶏団子と野菜の煮物 または 🍷白身魚のバター醤油焼き 湯豆腐 すまし汁	28	ご飯 🌿鶏の照り焼き(あんかけ) または 🍷メルルーサのカレー焼き しろなのピーナツ和え みそ汁	29	ご飯 🌿牛肉のしぐれ煮 または 🍷たらちりソース キャベツのツナサラダ ミニ蕎麦		
おやつ		お楽しみ	ぶどうゼリー	桃饅頭	黒糖饅頭	シュークリーム						

