

	日	月	火	水	木	金	土			
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日			
朝	御飯 車麩の卵とじ アスパラサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 モヤシと干しエビの青シソトレ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 里芋とツメの煮物 キャベツとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハム入り野菜炒め オクラのなめ茸和え 梅びしお 味噌汁 牛乳			
昼	御飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう おくらの子和え すまし汁 フルーツ・ハイン缶	ゆかり御飯 おでん ひじきの煮物 うぐいす煮豆 フルーツ・ミン缶	御飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のグラッセ ホウレン草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 めばるの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 筑前煮 ぜんまいと油揚げの煮物 ホウレン草とトマトのサラダ すまし汁 フルーツ・バナナ	御飯 豚肉の南部焼 ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 エビと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 長芋のワサビ酢和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶			
おやつ	りんごフルーチェ	吹雪まんじゅう	クリームパン	オレンジゼリー	ミニたい焼き	カステラ	コーヒーゼリー			
夕	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の磯辺焼 ごぼうサラダ 味噌汁	御飯 たらのチーズ・クリームソース インナーの野菜炒め 春雨サラダ かき玉汁	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 豆腐ステーキ・メンチソース 付け合せ 青菜の煮浸し シエルマカロニサラダ すまし汁	御飯 白身魚の山椒煮 モヤシと挽肉の炒め物 サツマサダ 味噌汁	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ	御飯 ホークソテー・リンゴソース 付け合せ じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ 味噌汁			
朝	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カリフラワーとインナーのソテー ホウレン草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 小松菜とエノキのお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め じゃが芋のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーのコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳			
昼	キーマカレー 小松菜のピーナッツ和え コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 鯖の田楽 ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ かき玉汁 フルーツ・黄桃缶	お好み焼 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 ホウレン草のシラス和え 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 ハムカツ カリフラワーとハムの炒め物 ツナボトサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 中華風卵焼 南瓜の甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚のカレムニエル 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶			
おやつ	きなこパンケーキ	いちごパバロア	どらやき	あずきプリン	プチケーキ	ぶどうゼリー	まんじゅう			
夕	御飯 タラの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 豆とツナのサラダ すまし汁	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラとカニカマのボン酢和え 味噌汁	御飯 シルバーの胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁	御飯 豚肉の葱焼焼 大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁	御飯 めばるのタルタルソースかけ 付け合せ マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁			
朝	御飯 つみれと野菜の煮物 カブとシラスの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブレンオムレツ 茹キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 なすと挽肉のソテー ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のベーコンソテー 小松菜とアサリのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ(ウインナー) カリフラワーとチーズサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳			
昼	焼きうどん 大根とあさりの炒め煮 ゼミナのナムル すまし汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティサラダ トマトスープ フルーツ・白桃缶	御飯 魚の南蛮漬 シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 肉団子と野菜の煮物 和風炒め マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト・ミカン缶	御飯 白身魚の蒲焼 ビーフ炒め 白菜・絹サヤのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 回鍋肉 豆腐のかに風味あんかけ モヤシの酢醤油和え 中華スープ フルーツ・黄桃缶	冬の天井 和風炒め ビシキサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶			
おやつ	ケーキ	あんパン	マンゴープリン	プチシュー	スイスロール	マスカットゼリー	練り切り			
夕	御飯 鶏肉のガーリックソテー 青梗菜の炒め物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	御飯 魚の生姜焼 さつま芋のレースン煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁	御飯 高野豆腐の玉子とじ 豚肉と野菜の中華炒め ごぼうサラダ 味噌汁	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁	御飯 ひじきとサツマ揚げの煮物 ホウレン草のソテー かぶのサラダ コーンポタージュ	御飯 煮魚(めばる) 茄子の甘辛炒め キャベツとコーンのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 付け合せ 南瓜の小豆煮 小松菜のササミ和え 味噌汁			
朝	御飯 茄子の炒り煮 モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとウインナーのスープ煮 小松菜の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カブとベーコンの炒め 南瓜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 菜の花と蒲鉾のカラアエ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 小松菜とハムのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳			
昼	御飯 魚の南部焼 じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ・白桃缶	オムライス ハムサラダ カリフラワーのポタージュ コーヒーゼリー	御飯 白身魚の揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 オクラと蒸し鶏の柚子風味 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	バターライス フライドチキン 付け合せ ジャーマンポテト 大根サラダ 豆乳スープ チョコプリン	御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 スパゲティサラダ 大根サラダ 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	金平ご飯 魚の西京焼 大根のバター醤油炒め キャベツの胡麻ドレ和え 味噌汁 みかん	御飯 ハンバーグトマトソース ホウレン草とコーンのソテー キュウリとカブの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ缶			
おやつ	コーヒーロール	ワッフル	バナナパバロア	ケーキ	グレープゼリー	ピーナッツパン	ピーチフルーチェ			
夕	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふるふき インゲンのサラダ すまし汁	御飯 たらの酒蒸 鶏肉団子 カリフラワーのクルミ和え 味噌汁	御飯 生揚げと青菜のチャンプル 根野菜スープ煮 ほうれん草のサラダ ポタージュ	御飯 豚肉のヒリ辛炒め カリフラワーの薄くず煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	御飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのボン酢かけ すまし汁	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	御飯 魚のニンニク醤油かけ レンコンのきんぴら インゲンのピーナッツ和え 味噌汁			
朝	御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サヤと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	<div style="text-align: center;"> <h1>渋谷区 つばめの里・本町東</h1> <h2>令和6年 12月 献立表</h2> </div>						
夕	御飯 豆腐つくね照焼 揚げナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁	御飯 魚の野菜マヨネーズ焼(メル) カリフラワーの薄くず煮 モヤシのゆかり和え 味噌汁	御飯 ホルシチ ヒーマンとウインナーのソテー インゲンのサラダ コンソメスープ							
朝	御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サヤと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳							
夕	御飯 豆腐つくね照焼 揚げナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁	御飯 魚の野菜マヨネーズ焼(メル) カリフラワーの薄くず煮 モヤシのゆかり和え 味噌汁	御飯 ホルシチ ヒーマンとウインナーのソテー インゲンのサラダ コンソメスープ							

※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただいています。