サンガーデンテラス

月間献立一覧表　　2026/12/01 ～ 2026/12/06　　常食

日付	朝食	昼食	夕食
12/1 火	レーズンドッグ ツナサラダ プリン 牛乳	赤飯 **カレイの南部焼き** チンゲン菜と桜エビの炒め物 かぶの浅漬け風 うずまき麸の赤だし 	**豚肉のにんにく醤油炒め** 春巻き キャベツの中華和え 
12/2 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 シャインマスカットゼリー 牛乳	**鶏肉のトマト煮** もやしの炒め物 マンゴー缶 クルトンのスープ 	**鰤の磯焼き** ブロッコリーのｶﾆあんかけ 人参の酢の物 
12/3 木	丸ロール スパゲティサラダ みかん缶＊ 牛乳	**タラの柚子味噌焼き** 金平ごぼう オクラとカニカマの和え物 大根のすまし汁 	**ハンバーグ和風ソース** じゃが芋のバター醤油 コーンサラダ 
12/4 金	梅粥 厚揚げの炒め物 ぶどうゼリー 牛乳	**筑前煮** 小松菜の柚子胡椒炒め カリフラワーの甘酢和え 白菜の味噌汁 	**白身魚の生姜焼き** いんげんのソテー 玉子豆腐 
12/5 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト マンゴー缶＊ 牛乳	**ちらし寿司** ★丼用ごはん かぼちゃの味噌マヨ焼き ほうれん草のごま和え 花麸のすまし汁 	**麻婆豆腐** 焼き餃子（2個） 胡瓜のサラダ 
12/6 日	丸ロール ポトフ シャインマスカットゼリー 牛乳	**鯵のハーブ焼き** チンゲン菜の炒め物 豆腐サラダ 玉ねぎのコンソメスープ 	**鶏肉の西京焼き** 和風マカロニソテー ブロッコリーのワサビ和え 

＊献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表　　2026/12/07 ～ 2026/12/13　　常食

日付	朝食	昼食	夕食
12/7 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ プリン 牛乳	**サイコロステーキ（面前）** いんげんの和え物 じゃが芋の中華スープ 	**鰆の焼き浸し(ゆず風味)** 野菜の昆布茶炒め カリフラワーのドレッシング和え 
12/8 火	レーズンドッグ ツナサラダ マンゴー缶＊ 牛乳	**鯖の梅焼き** 里芋のゆず煮 ほうれん草と湯葉の和え物 麸の味噌汁 	**豆腐の中華煮** もやしの香味炒め かぼちゃの辛子ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 
12/9 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ぶどうゼリー 牛乳	**豚カツ** ピーマンの甘辛炒め ヨーグルト 白菜のコンソメスープ 	**カレイの蒲焼き** 出し巻き卵 胡瓜の甘酢和え 
12/10 木	丸ロール スパゲティサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	**ハヤシライス** ★丼用ごはん ツナサラダ りんご 	**白身魚の柚子胡椒焼き** 白菜と豆苗の炒め物 ブロッコリーの浅漬け風 
12/11 金	わかめ粥 厚揚げの炒め物 シャインマスカットゼリー 牛乳	**鰤のしょうゆ麹焼き** ひじき煮 オクラのマヨネーズ和え 大根の味噌汁 	**肉団子の旨煮** チンゲン菜のおかか炒め 杏仁豆腐 
12/12 土	レーズンドッグ ポテトサラダ ぶどうゼリー 牛乳	**鶏肉のレモン風味焼き** 大豆のトマト煮 平さやいんげんの和え物 花麸のすまし汁 	**鰺の葱味噌焼き** グリーンピースの卵とじ ほうれん草のナムル 
12/13 日	丸ロール 大根のポトフ みかん缶＊ 牛乳	**ちく天うどん** 炒り豆腐 きゅうりのごま和え 	**豚肉の時雨煮** 小松菜の炒め物 さつま芋サラダ 

＊献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表　　2026/12/14 ～ 2026/12/20　　常食

日付	朝食	昼食	夕食
12/14 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ シャインマスカットゼリー 牛乳	**鶏の唐揚げ(3個)** ブロッコリーの炒め物 もやしのナムル キャベツのコンソメスープ 	**赤魚の利休焼き** かぼちゃの甘みそがけ カリフラワーの浅漬け風 
12/15 火	レーズンドッグ 焼きビーフン 温州みかんゼリー 牛乳	生姜ごはん **鰆の幽庵焼き** 切干大根の炒め煮 オクラの中華和え うずまき麸の赤だし 	**鶏肉のバーベキューソース** じゃがいものコンソメ煮 大根のゆかり和え 
12/16 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 プリン 牛乳	**ハンバーグステーキソース** 白菜の炒め物 ひじきと胡瓜のサラダ 玉ねぎのコンソメスープ 	**カレイのガリタル焼き** しろ菜の煮びたし ごぼうと蒸し鶏の和え物 
12/17 木	丸ロール スパゲティサラダ マンゴー缶＊ 牛乳	**鶏肉のハニーマスタード炒め** メンチカツ カリフラワーのレモンマリネ 大根の味噌汁 	**白身魚の塩麹焼き** 里芋の土佐煮 ほうれん草の白和え 
12/18 金	梅粥 白菜とソーセージの炒め物 ぶどうゼリー 牛乳	**木の葉丼** ★丼用ごはん 小松菜のおかか炒め にんじんの塩ナムル 麸のすまし汁 	**豚肉とニラの炒め物** キャベツと桜えびの炒め煮 オクラののり佃和え 
12/19 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト みかん缶＊ 牛乳	**タラのバターソース焼き** チンゲン菜の香味炒め ヨーグルト 白菜の中華スープ 	**鶏肉の照り焼き** ちくわのカレー風味炒め ブロッコリーの柚子ドレ和え 
12/20 日	丸ロール ポトフ シャインマスカットゼリー 牛乳	**鯖のにんにく醤油焼き** もやしの炒め物 かぼちゃの和え物 湯葉のすまし汁 	**厚揚げのオイスター炒め** じゃが芋の味噌マヨ焼き かぶの中華風甘酢和え 

＊献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表　　2026/12/21 ～ 2026/12/27　　常食

日付	朝食	昼食	夕食
12/21 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ぶどうゼリー 牛乳	**野菜カレー** ★丼用ごはん コーンサラダ りんご 	**鰺の山椒焼き** 野菜の昆布茶炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 
12/22 火	レーズンドッグ ツナサラダ みかん缶＊ 牛乳	**鰆の香味焼き** かぼちゃの煮物 ほうれん草のわさび和え 花麸の味噌汁 	**カツとじ** 小松菜の炒め物 杏仁豆腐 
12/23 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー プリン 牛乳	**鶏肉の甘辛ごま焼き** かにのふわふわ豆腐 白菜のごま和え じゃが芋のコンソメスープ 	**カレイの梅香焼き** 五目豆 さつま芋柚子風味 
12/24 木	丸ロール スパゲティサラダ ぶどうゼリー 牛乳	**鰤の焼き浸し** ひじき煮 ブロッコリーのポン酢和え 玉ねぎのすまし汁 	**かに玉** ｶﾘﾌﾗﾜｰとｿｰｾｰｼﾞの炒め物 オクラとツナの中華和え 
12/25 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ シャインマスカットゼリー 牛乳	**ビーフシチュー** 焼きクリームコロッケ キャベツのドレッシング和え ロールケーキ(ティラミス) 	**白身魚のレモン醤油かけ** 里芋の田楽 ピーマンのナムル 
12/26 土	レーズンドッグ ポテトサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	**豚肉のスタミナ炒め** 白菜の炒め煮 玉子豆腐 わかめの中華スープ 	**鯖の昆布茶焼き** 小松菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かぼちゃの和え物 
12/27 日	丸ロール 大根のポトフ マンゴー缶＊ 牛乳	**鶏肉の甘辛炒め** 金平ごぼう かぶの和え物 麸の赤だし 	**肉団子の中華餡** えび風味シューマイ(2個) 胡瓜の中華和え 

＊献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表　　2026/12/28 ～ 2026/12/31　　常食

日付	朝食	昼食	夕食
12/28 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ぶどうゼリー 牛乳	**タラの照り焼き** しろ菜の炒め物 さつま芋のレモン煮（冷） キャベツのコンソメスープ 	**鶏肉の塩麹焼き** 大根のおかか炒め ヨーグルト 
12/29 火	レーズンドッグ ツナサラダ 温州みかんゼリー 牛乳	**鰆の生姜ソース** かぼちゃのコンソメ煮 ほうれん草と湯葉の和え物 玉ねぎの味噌汁 	**豚肉の中華炒め** かぶのカニあんかけ オクラのマヨネーズ和え 
12/30 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 シャインマスカットゼリー 牛乳	**鶏そぼろ丼** ★丼用ごはん ピーマンの甘辛炒め 大根の和え物 花麩のすまし汁 	**赤魚の西京焼き** 焼き牛肉コロッケ（1/2） 人参のドレッシング和え 
12/31 木	丸ロール 白菜とソーセージの炒め物 みかん缶＊ 牛乳	**年越しそば（えび）** 卵の花 ブロッコリーの錦糸和え 	**鶏じゃが** 小松菜の炒め物 カリフラワーの浅漬け風 

＊献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン