

週間予定献立表(12月)

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根の味噌金平 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ゼンマイ煮つけ とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏の柚子胡椒焼き おから炒り 香の物 果物	ご飯 豚汁 鮭の塩こうじ漬け焼き 揚げ茄子肉みそかけ 香の物 果物	ご飯 わかめスープ チンジャオロースウ 中華風ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 のっぺい汁 鱈の生姜煮 揚げだし豆腐 香の物 果物	牛丼 味噌汁 ひじきのツナ煮 香の物 果物	焼きカレーうどん トマトのスープ 三色ナムル 果物	菓子パン 玉子のスープ クリームシチュー ブロッコリーの炒め物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 麻婆豆腐 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のしぐれ煮 野菜サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 根菜の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鰻のマヨネーズ焼き 薩摩芋とリンゴの甘 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 鶏肉と里芋の煮つけ 香の物

週間予定献立表(12月)

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切干大根の煮つけ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪と青梗菜の炒め物 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布煮しめ とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	カレーライス 野菜スープ カリフラワーの白和え フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き ゴーヤチャンプルー 香の物 果物	ご飯 山菜汁 鰯の照り焼き 冬瓜のひき肉あんかけ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の角煮 和風コールスロー 香の物 果物	ご飯 きのこ汁 焼き魚(甘塩鮭) 切り昆布煮しめ 香の物 果物	茸のスパゲッティ ワンタンスープ 野菜サラダ 果物	菓子パン ミネストローネスープ 白身魚のホワイトソース 五色サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉の生姜焼き お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 おでん風煮物 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 南瓜笹かま炊き合わせ 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉やわらか煮 南瓜のサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 鱸の味醂焼き 五目焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 親子煮 もずく酢 香の物