

12月週間予定献立表

	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）	7日（日）
朝	ご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 大豆と根菜の煮物 とろろ 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮つけ 納豆 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 鶏ごぼうひじき煮 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 なめこおろし和え 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 ゼンマイの五目煮 納豆 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 とろろ 牛乳 ふりかけまたは梅干し
昼	ご飯 味噌汁 牛肉ときのこの卵とじ おでん風煮物 オレンジゼリー	ご飯 わかめスープ 八宝菜 揚げ茄子の華風和え 果物盛り合わせ （オレンジ、キウイ）	ご飯 ポタージュ きのこチキンソテー さつまいもサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 中華スープ キムチチゲ風 三色酢の物 果物盛り合わせ （オレンジ、バナナ）	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根のごま酢和え 果物（オレンジ）	にゅうめん 厚揚げの野菜あんかけ さつまいものレモン煮 フルーチェ（ぶどう）	ご飯 ミネストローネスープ グラタン（鶏肉） ブロッコリーと卵のサラダ リンゴゼリー
夕	ご飯 コンソメスープ たらとじゃが芋のトマトクリーム煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 青のりの酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚（鰯） 白菜のトロみ生姜炒め 漬物	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 牛肉とじゃが芋の炒り煮 煮豆	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー 白菜のコールスロー 漬物	ご飯 かき卵汁 豚肉と根菜の煮物 お浸し（モロヘイヤ） 煮豆	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 揚げ茄子の胡麻和え 漬物

12月週間予定献立表

	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）	14日（日）
朝	ご飯 味噌汁 五目金平 ツナおろし 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 大豆と厚揚げの煮物 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 油麴の煮物 納豆 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 切昆布の煮物 なめこおろし和え 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 卵の花炒り とろろ 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 温泉卵 牛乳 ふりかけまたは梅干し	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 なめたけおろし 牛乳 ふりかけまたは梅干し
昼	ご飯 味噌汁 ぶり大根 お浸し 果物盛り合わせ （オレンジ、キウイ）	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの五目煮 果物（オレンジ）	豚玉丼 のっぺい汁 さつまいもの白和え ほうじ茶ババロア	ご飯 あら汁 茄子と鶏肉の山椒炒め 炒り煮 果物（オレンジ）	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロースー かぶのカニあんかけ 果物盛り合わせ （オレンジ、バナナ）	ちゃんぽん麺 ぎょうざ さつまいものレモン煮 フルーチェ（イチゴ）	ご飯 味噌汁 鶏つくねの煮物 青菜としめじのお浸し ぶどうゼリー
夕	ご飯 味噌汁 白菜のうま煮 酢の物 梅ひじき	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） そぼろ肉じゃが 漬物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 もやしとニラの炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 麴一チャンプルー かぼちゃの甘煮 漬物	ご飯 味噌汁 けんちん煮 お浸し（オクラ） 漬物	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 煮豆