

## 12月週間予定献立表

	1 5 日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）	21日（日）
朝	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮つけ 納豆  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麴の煮物 とろろ  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 薩摩揚げとひじきの煮つけ おろしのなめこかけ ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平大豆 温泉卵  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 煮物（厚揚げ、大根） とろろ  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入りオムレツ  白菜コールスロー  ふりかけまたは梅干し 牛乳
昼	ご飯  すまし汁 かじきの梅照り焼き 高野豆腐の含め煮  果物盛り合わせ（オレンジ、バナナ）	ご飯  きのこポタージュ 煮込みハンバーグ  にんじんラペ 果物（オレンジ）	ご飯  中華スープ 鶏肉の甘酢あん  大根とかにかまのマヨサラダ 洋梨のゼリー	ご飯  塩豚汁 鰯の南部焼き  白菜のとろみ生姜炒め 果物盛り合わせ（オレンジ、キウイ）	ご飯  コンソメスープ チキンソテー  温野菜のバーニャカウダ 苺のババロア	ほうとう風うどん  あさりの卵とじ 煮豆  フルーチェ	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 スープ ポークチャップ ジャーマンポテト 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） めかぶ 漬物	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 豚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 かぼちゃサラダ 漬物	ご飯 かき卵汁 豚肉と根菜の煮物 お浸し 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	ご飯 味噌汁 白菜のうま煮 酢の物 梅ひじき

## 12月週間予定献立表

	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）	28日（日）
朝	ご飯 味噌汁 ひじきとゼンマイの煮物 おろしのツナ和え  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆と根菜の煮物 納豆  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮つけ とろろ  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 なめたけおろし  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 温泉卵  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 納豆  ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 おろしのオクラ和え  ふりかけまたは梅干し 牛乳
昼	ご飯 みそけんちん汁 飛龍頭（手作りがんも） 南瓜のいところ煮 柚子ゼリー	ご飯 ミネストローネスープ ビーフシチュー ミモザサラダ マンゴープリン	エビピラフ かぶのポタージュ 蟹クリームコロッケ パンナコッタ	ご飯 ごぼうのポタージュ サーモンフライ タルタルソース 春菊ときのこのサラダ 苺のババロア	ご飯 豚汁 さわらの柚庵焼き 蕪と挽肉の吉野煮 果物盛り合わせ（オレンジ、キウ）	ご飯 肉じゃが お浸し フルーチェ	ご飯 中華スープ 白菜とひき肉のうま煮 ナムル フルーツポンチ
夕	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物	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 麩一チャンプルー 南瓜の甘煮 漬物	ご飯 味噌汁 けんちん煮 お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛みぞれ煮 炒り豆腐 煮豆	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 もやしと胡瓜の胡麻酢和え 漬物	ご飯 きのこ汁 大根と鶏の粕煮 酢の物 漬物