

## 12月週間予定献立表

15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	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ	ご飯 味噌汁 薩摩揚とひじきの煮つけ おろしのなめこかけ	ご飯 味噌汁 金平大豆 温泉卵	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆	ご飯 味噌汁 煮物（厚揚げ、大根） とろろ	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	ふりかけまたは梅干し牛乳	ふりかけまたは梅干し牛乳	ふりかけまたは梅干し牛乳	ふりかけまたは梅干し牛乳	ふりかけまたは梅干し牛乳	ふりかけまたは梅干し牛乳
	ご飯 すまし汁 かじきの梅照り焼き 高野豆腐の含め煮	ご飯 きのこポタージュ 煮込みハンバーグ にんじんラペ	ご飯 中華スープ 鶏肉の甘酢あん	ご飯 塩豚汁 鯵の南部焼き	ご飯 コンソメスープ チキンソテー	ほうとう風うどん あさりの卵とじ 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏つくねの煮物
	果物盛り合わせ（オレンジ、バナナ）	果物（オレンジ）	マヨサラダ 洋梨のゼリー	白菜のとろみ生姜炒め 果物盛り合わせ（オレンジ、キウイ）	温野菜のバーニヤカウダ 苺のババロア	フルーチェ	青菜としめじのお浸し ぶどうゼリー
昼	ご飯 スープ ポークチャップ	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ）	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー	ご飯 かき卵汁 豚肉と根菜の煮物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ	ご飯 味噌汁 白菜のうま煮
	ジャーマンポテト	めかぶ	豚肉とじゃが芋の炒り煮 煮豆	かぼちゃサラダ	お浸し 煮豆	揚げ茄子の胡麻和え 漬物	酢の物 梅ひじき
	漬物	漬物					
夕	ご飯 スープ ポークチャップ	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ）	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー	ご飯 かき卵汁 豚肉と根菜の煮物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ	ご飯 味噌汁 白菜のうま煮
	ジャーマンポテト	めかぶ	豚肉とじゃが芋の炒り煮 煮豆	かぼちゃサラダ	お浸し 煮豆	揚げ茄子の胡麻和え 漬物	酢の物 梅ひじき
	漬物	漬物					

## 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	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮つけ とろろ	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 温泉卵	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 納豆	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
				なめたけおろし			
				ふりかけまたは梅干し牛乳	ふりかけまたは梅干し牛乳	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	エビピラフ かぶのポタージュ 蟹クリームコロッケ	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	ご飯 豚汁 さわらの柚庵焼き	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
				春菊ときのこのサラダ 苺のババロア	蕪と挽肉の吉野煮 果物盛り合わせ (オレンジ、キウ)		
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 もやしと胡瓜の胡酢和え 漬物	ご飯 きのこ汁 大根と鶏の粕煮 酢の物 漬物