

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 メヌケの土佐煮 みかん入りなます 長芋のめかぶ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 薩摩揚げの京風煮 わらびのお浸し うぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 筑前煮 竹輪とピーマンの金平 刻み野沢菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚ザンギの野菜餡かけ わかめとかにかまの中華和え ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 彩りスクランブルエッグ 大根とルッコラのサラダ キャロットラペ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と春雨煮 笹かまぼこ 山形だし 牛乳	ご飯 味噌汁 南瓜ベイクドエッグと ポテトサラダ いんげんと人参のソテー 牛乳
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（鰹） 白菜のとろみ生姜炒め 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 豚肉と焼き豆腐の煮物 チョレギサラダ モヤシの梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け おみ漬け白和え 胡瓜めかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の西京焼き ふきと油揚げの煮物 だし入りとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と玉子のチャンプルー 茄子の山椒煮 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 白菜のコールスロー ブロッコリーと玉葱のソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 三角信田煮（ふき） からし菜お浸し セロリミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンとキャベツの玉子炒め シェルマカロニサラダ 三色ピクルス 牛乳
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）	豚玉井 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 麩ーチャンプルー 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