



週間献立表

	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 金山寺和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ポン酢和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 和え物 ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー サラダ ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 茄子の炒め煮 ツナ和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 なめ茸和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 小松菜のお浸し ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 鶏のごまだれ煮 南瓜の昆布煮 みかん すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の味噌煮 磯和え 柿 すまし汁(なめこ)	胚芽ロール ビーフシチュー スパゲティサラダ ババロア コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の香味焼き イカと大根の煮物 みかん すまし汁(とろろ昆布)	赤飯 豚肉の照り焼き くるみ和え 柿 かき玉汁	ご飯(80g) 鮭の味噌マヨ焼き 鶏とキュウリの梅わさび和え みかん すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 鶏肉のハニーマスタードソース 人参サラダ コーヒーゼリー きのこコンソメスープ
おやつ	牛乳 フルーチェ	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 今川焼き	牛乳 豆乳きなこゼリー	牛乳 しつとりまんじゅう (吹雪)	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クレープ
夕食	ご飯(80g) 海老団子甘酢炒め 柿の葉のナムル キウイ 中華スープ	ご飯(80g) 豚キムチ ごま和え 白桃缶 味噌汁	ご飯(80g) 煮魚 ピーナツ和え りんご すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 鶏肉と長い物照り煮 梅しらす和え バナナ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 白身魚のピカタ 海老サラダ キウイ コンソメスープ	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 オクラの塩昆布和え 黄桃缶 すまし汁(オクラ)	ご飯(80g) 魚の塩焼き キュウリの酢の物 キウイ すまし汁(卵とうふ)

