



# 週間献立表



	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 ポン酢あえ ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 春菊のおひたし ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールチャップ煮 ツナ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじき炒め もろみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ピーマンとツナの和え物 のり佃煮
昼食	ご飯(80g) 魚の塩焼き 白和え キウイ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 豚肉の照り焼き ピナツ和え ゆずゼリー 呉汁	ご飯(80g) アジフライ きゅうりの酢の物 バナナ 味噌汁(厚揚げ)	ご飯(80g) 鶏肉の酢醤油煮 小松菜と竹輪の和え物 キウイ すまし汁(かにか)	ご飯(80g) 白身魚のピカタ レバー生姜煮 みかん 赤だし	胚芽ロール 牛肉の赤ワイン煮風 パンプキンサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚のピナツやき のりわさび和え フルーツカクテル すまし汁(手まり麩)
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 さつまいものきんとん	牛乳 黒糖ゼリー	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 どらやき	牛乳 プチカスタードケーキ
夕食	ご飯(80g) 鶏肉の梅肉ソース ツナと茄子の炒め煮 みかん すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚のネギソースかけ 海老とブロッコリーのマヨ ネーズ炒め りんご かき玉汁	ご飯(80g) 牛肉と卵の炒め物 中華和え 黄桃缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 海鮮五目炒め 中華風サラダ やわらか杏仁豆腐 中華スープ	ご飯(80g) 豚ロースのニンニク味噌 だれ焼き パプリカマリネ 洋ナシ缶 すまし汁(豆腐)	ご飯(80g) 黒酢煮 和え物 白桃缶 すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 蒸し鶏のごまソース サツマイモの甘煮 キウイ わかめスープ

