



週間献立表



| | 12月24日 | 12月25日 | 12月26日 | 12月27日 | 12月28日 | 12月29日 | 12月30日 |
|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 ごま和え ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 たまご豆腐 ふりかけ(ご飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 梅和え ふりかけ(たまご) | ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のかか煮 もろみ和え ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそばろ煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(おかか) | ご飯(80g) 味噌汁 なすとじゃこの炒め煮 酢醤油和え のり佃煮 | ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 錦糸和え ふりかけ(鮭) |
| 昼食 | ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き 春雨炒め 洋ナシ缶 すまし汁(かにか) | エビピラフ ミートローフ ツリー風ポテトサラダ ミネストローネ | ご飯(80g) 魚のみりん焼き 梅肉和え みかん かき玉汁 | ご飯(80g) 治部煮 ピーナツ和え バナナ すまし汁(かにか) | ロールパン 魚のチーズ焼き スパゲティサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ | ご飯(80g) 柳川風 冬瓜の蟹あんかけ りんご 赤だし | ご飯(80g) 揚げ煮 キュウリの所が和え ピーゼリー すまし汁(大根) |
| おやつ | 牛乳 今川焼き | 牛乳 クリスマスおやつプレート | 牛乳 金時豆 | 牛乳 黒ゴマプリン | 牛乳 パンナコッタ | 牛乳 レーズン蒸しパン | 牛乳 抹茶ミルクゼリー |
| 夕食 | ご飯(80g) 鶏肉と大根の生姜醤油 明太和え キウイ すまし汁(冬瓜) | ご飯(80g) 厚揚げ入りマーボー 茄子 中華風サラダ フルーツカクテル 中華スープ | ご飯(80g) 豚肉と白菜の味噌煮 ブロッコリーのドレッシング 白桃缶 すまし汁(そうめん) | ご飯(80g) 魚の塩麹焼き きんぴらごぼう 黄桃缶 すまし汁 | ご飯(80g) 豚肉のネギ塩炒め ポン酢あえ キウイ わかめスープ | ご飯(80g) 魚のにんにくバターソテー カリフラワーのコールスロー フルーツカクテル きのこコンソメスープ | ご飯(80g) 豚肉の味噌チーズ焼き 炒り豆腐 みかん すまし汁(手まり麩) |

