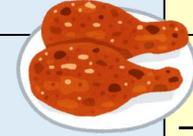




# 週間献立表

	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とし 明太和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 海苔わさび和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ツナ和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 梅びしお	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 塩昆布和え(ピーマン) ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 くるみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 和風サラダ ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(80g) 魚のみぞれかけ 里芋の味噌煮 りんご すまし汁	牛丼 ピーマンの和え物 みかん 赤出し 	おにぎり かき揚げうどん 胡麻味噌和え ババロア 	ご飯(80g) 豚肉の味噌焼き 南瓜のサラダ 黄桃缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 鰯の唐揚げ香味ソース おかか和え(ほうれん草) フルーツカクテル すまし汁(えのきと人参)	ご飯(80g) バーベキューチキン パプリカとツナのマリネ マンゴー コンソメスープ 	ご飯(80g) 魚の塩麴焼き 南瓜のいとし煮 キウイ かき玉汁
おやつ	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 ぜんざい	牛乳 どらやき	牛乳 黒糖ゼリー	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 クレープ 	牛乳 フルーチェ
夕食	ご飯(80g) 豚肉のバターポン酢炒め オクラの塩昆布和え 白桃缶 呉汁	ご飯(80g) 魚のカレーライス 焼き かかとレタスのサラダ マンゴー コンソメスープ	ご飯(80g) 蒸し鶏のネギソース かけ 春雨炒め バナナ 中華スープ	ご飯(80g) 魚の煮付け ひじきの白和え みかん すまし汁(かか・玉葱)	ご飯(80g) 牛肉のオyster炒め ブロッコリーのドレッシング 和え ぶどうゼリー 中華スープ(白菜)	ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き 五目きんぴら りんご すまし汁	ご飯(80g) 豚肉のごまだれ炒め ポン酢和え 黄桃缶 すまし汁(そうめん)

