



週間献立表



	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 高菜炒め ゆずみそ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め ポン酢和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のおかか煮 ピーマンとしらす和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 スクランブルエッグ 海苔和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのドレッシング ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナじゃが 青梗菜のお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 梅しらす和え ふりかけ(おかか)
昼食	三色丼 イカと大根の煮物 バナナ 味噌汁	ご飯(80g) 魚の梅マヨ焼き 錦糸和え みかん のっぺ汁	ご飯(80g) デミグラスハンバーグ シーザーサラダ ピーチゼリー オニオンスープ	おにぎり 煮込みうどん 明太和え ババロア	ご飯(80g) 豚肉の生姜焼き いんげんのごまよごし りんご 味噌汁	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 ゴマドレ和え みかん すまし汁(カワレ)	ハヤシライス マカロニサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ
おやつ	牛乳 わらび餅風	牛乳 豆乳プリン	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 今川焼き	牛乳 クレープ	牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 フルーチェ
夕食	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 南瓜のサラダ 洋ナシ缶 すまし汁	ご飯(80g) 豚とキャベツ味噌炒め なめたけ和え キウイ すまし汁	ご飯(80g) 卸煮 ゆかり和え りんご すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 照り焼きチキン ツナサラダ バナナ 呉汁	ご飯(80g) ムニエルサルサース かぼちゃのクリーム煮 キウイ コンソメスープ	ご飯(80g) 肉団子の甘酢餡 ごま和え 白桃缶 すまし汁(枵)	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオイスター 彩りナムル バナナ 中華スープ

