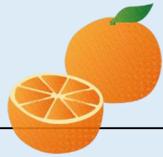




週間献立表

	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ツナ和え(ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ・人参) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 梅しらす和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ウィンナーのソテー ピーナッツ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ピーマンとしらすの和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 ゆかり和え(ｷﾞﾝｷﾞﾝ) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜の煮物 くるみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(おかか)
昼食	 赤飯 魚の黄金焼き 切干大根の煮物 みかん すまし汁(はんぺん)	三色丼 いかと里芋の含め煮 青りんごゼリー 味噌汁(なめこ・玉葱)	ご飯(80g) 魚のねぎソースかけ ビーフン炒め 洋なし缶 すまし汁(冬瓜)	 おにぎり きつねうどん 白和え(春菊・人参) ババロア	ご飯(80g) 魚の竜田揚げ 胡瓜の生姜和え フルーツカクテル すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 炒り鶏 中華風焼き茄子 みかん すまし汁	 ご飯(80g) 白身魚のピカタ ブロッコリーとチーズのサラダ マンゴー コンソメスープ
おやつ	 牛乳 クレープ	牛乳 ババロア	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 しっとり饅頭(吹雪)	牛乳 プチショコラケーキ
夕食	ご飯(80g) プルコギ 中華風酢の物 黄桃缶 白菜と人参のスープ	ご飯(80g) 魚の味噌漬焼き ほうれん草の辛し和え キウイ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 豚肉の照り焼き マカロニサラダ みかん すまし汁(手まり麩)	 ご飯(80g) 煮魚 人参とツナのサラダ 黄桃缶 のっぺ汁	ご飯(80g) ポークステーキのこぼれ 醤油 カブのコールスロー りんご コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の梅しそ焼き 南瓜のごま煮 白桃缶 かき玉汁	ご飯(80g) 肉豆腐 ピーマンの和え物 バナナ すまし汁(魚めん)

