



# 週間献立表

	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝食	ご飯(80g) すまし汁(おつゆ麩) フレーク煮 なめたけ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 おかか和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 ゆかり和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 錦糸和え(白菜・人参) ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 春菊のおひたし ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー ツ和え(キャリ・人参) のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ピーマンの和え物 ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 柳川風 わさび醤油和え バナナ 赤だし 	ご飯(80g) 魚のホイル焼き さつま芋の昆布煮 みかん 味噌汁	ホワイトブレッド スパゲティ2種 ブロッコリーとトマトのサラダ じゃが芋のクリスマスポトフ 	ご飯(80g) 魚のにんにくバターソテー かぼちゃのクリーム煮 マンゴー きのこコンソメスープ	ご飯(80g) チキン南蛮 キャリと人参の和え物 白桃缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚の味噌チーズ焼き 山芋の煮物 ストロベリーゼリー すまし汁(大根とカワレ) 	ご飯(80g) 牛肉の香味炒め 梅肉和え(オクラ) みかん 中華スープ(白菜)
おやつ	牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 クリスマスおやつプレート ティラミス いちごのムース	牛乳 パンナコッタ 	牛乳 今川焼き	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 豆乳プリン
夕食	ご飯(80g) ぶりの照り焼き かぼちゃとピーマンのサラダ フルーツカクテル すまし汁	ご飯(80g) 豚キムチ ピーマンとツ和え(いんげん) 青りんごゼリー たまごスープ	ご飯(80g) 家常豆腐 小松菜のナムル 洋なし缶 中華スープ	ご飯(80g) 豚肉のゴマみそ焼き 大根のカニあんかけ キウイ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 赤魚の煮付け なすの味噌炒め りんご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 肉団子の甘酢あん ごま和え マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) 魚の治部煮 いんげんとじゃこの和え 黄桃缶 すまし汁(花麩)

