



# 週 間 献 立 表

	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 玉ねぎとハムのソテー ピーナツバター和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 辛子和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋の含め煮 ピーマンとツナの和え物 たいみそ	赤飯 ちらし寿司 鶏肉の二色巻 黒豆 さつまいものきんとん 伊達巻き	ご飯(80g) 味噌汁 麩の卵とじ もろみ和え(キウリ・ちくわ) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそばろ煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 明太和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 魚の梅煮 厚揚げの味噌炒め バナナ すまし汁(里芋と人参)	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ 中華風春雨サラダ 黄桃缶 中華スープ	おにぎり えび天そば 白和え(春菊・人参) ババロア	キメダいの西京焼き 煮しめ 数の子 紅白なます お雑煮 みかん	ご飯(80g) 魚の塩焼き ひじき煮 りんご 呉汁	ご飯(80g) 鶏肉のくわ焼き 酢味噌和え(ハク・キウリ) 白桃缶 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 魚の唐揚げピリ辛ダレ 中華和え(白菜・カキマ) マンゴー すまし汁(はんぺん)
おやつ	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 クリームコンフェ		牛乳 フルーチェ	牛乳 金時豆	牛乳 抹茶あずきケーキ
夕食	ご飯(80g) 鶏肉の照りたま焼き ごま酢和え(もやし) フルーツカクテル すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) さつまい焼き ごまドレ和え(蒸し鶏) キウイ のっぺ汁	ご飯(80g) 牛肉と蓮根のバター醤油 ブロッコリーとハムのサラダ マンゴー かき玉汁	ご飯(80g) 魚の煮付け ポテトサラダ 黄桃缶 豚汁	ご飯(80g) 豚肉の辛子醤油炒め ピーマンとしらすの和え 洋なし すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 魚のおきな煮 ツナ和え(いんげん) みかん すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) ポークピカタ パプリカマリネ マスカットゼリー コンソメスープ

