

## 献立表(11月29日～12月12日)

	11月29日(月)	11月30日(火)	12月01日(水)	12月02日(木)	12月03日(金)	12月04日(土)	12月05日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) たらこ炒り 小松菜の煮浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 五目豆 とろろ芋 いか塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 豆もやしの煮物 温泉卵 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、もやし) 切り昆布の煮しめ 納豆 かつば漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 厚揚げと白菜の炒め煮 とろろ芋 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 卵の花炒り 温泉卵 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 油麩の煮物 納豆 たくあん 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 牡蠣フライ ポテトサラダ たくあん グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 山菜う一麺汁 鶏の味噌漬け焼き マカロニサラダ 野沢菜じやこ フルーツヨーグルト	五目とり飯 かき玉のすまし汁 鯖のみりん焼き 小松菜のゴマ味噌和え おでん風煮物 キュウイフルーツ グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉のかつれつ スパゲティサラダ 大根、白菜の即席漬け オレンジ	ご飯 塩豚汁 かじきのみそ漬け焼き 長芋、かにかまの酢の物 かぼちゃのミルク煮 グレープフルーツ	ご飯 中華コーンスープ 回鍋肉 三色酢の物 ザーサイ オレンジ キュウイフルーツ	ツナサンドウイッチ ミネストローネスープ グラタン コールスロー グレープフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 赤魚の煮付け 蟹あんかけ 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 豚肉の煮込み 青のりの酢の物 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 鮭粕漬け 白和え 柴漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 牛ひき肉の柳川風 二色辛和え	ご飯 なめこ豚汁 鰯の西京焼き 牛ひき肉の柳川風 二色辛和え	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 肉団子と白菜の煮込み さつまいものレモン煮 柴漬け

	12月06日(月)	12月07日(火)	12月08日(水)	12月09日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 織切り野菜のソテー とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) ほうれん草のバター炒め 温泉卵 ワカサギの佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 蓮根と味噌金平 納豆 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) じがいものそぼろ煮 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきの五色煮 納豆 紫蘇あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) きんぴらゴボウ とろろ芋 大根の甘酢漬け 牛乳
昼食	三色飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 里芋の煮しめ もって菊の酢の物 グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 中華コーンスープ 魚のピリカラフル 春雨サラダ 春菊の煮浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏から揚げネギソース 五色サラダ かぶのアチャラ漬け キュウイフルーツ グレープフルーツ	ご飯 すいとん汁 甘塩鮭 治部煮 青のりの酢の物 みかん	ご飯 わかめスープ 酢豚 青菜、白菜の二色浸し 梅ザーサイ	カレーライス わかめスープ サラダ オレンジ キュウイフルーツ	卵サンドウイッチ きのこスープ 鶏肉のクリーム煮 サラダ グレープフルーツ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) かれいの生姜煮 五目チャンプルー 柴漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 野菜炒め 里芋の照り煮 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ほっけ 里芋の南蛮煮 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉とごぼうの甘辛煮 菊花のお浸し 柴漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 刺身 豆腐の山路あん つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (卵、玉ねぎ) 鶏の醤油煮 ふろふき大根 青菜、白菜の二色浸し	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 秋刀魚の香味煮 茎わかめと豆の炒め物 たくあん