

# 週間予定献立表 (12月)

|   | 3日(月)                                           | 4日(火)                                           | 5日(水)                                      | 6日(木)                                             | 7日(金)                                             | 8日(土)                                         | 9日(日)                                            |
|---|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>味噌汁<br>おから炒り<br>とろろ芋<br>梅干又はふりかけ<br>牛乳    | ご飯<br>味噌汁<br>油麴の煮物<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳     | ご飯<br>味噌汁<br>煮浸し<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>切り昆布の煮しめ<br>おろし和え<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>五目煮<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳       | ご飯<br>味噌汁<br>白菜のツナ煮<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>じゃがいものそぼろ煮<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 |
| 昼 | ご飯<br>味噌汁<br>ミックスフライ<br>酢の物<br>香の物<br>フルーツヨーグルト | ご飯<br>ワンタンスープ<br>豚肉のトマト煮<br>ポテトサラダ<br>香の物<br>果物 | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>鶏と根菜の煮物<br>香の物<br>果物   | ドライカレー<br>ワカメスープ<br>和風サラダ<br>ミルクゼリー               | ご飯<br>のっぺい汁<br>カジキ鮭のキノコソース<br>お浸し<br>レバーの佃煮<br>果物 | 肉うどん<br>五目卵焼き<br>野菜サラダ<br>果物                  | 菓子パン<br>野菜スープ<br>ムニエル<br>野菜サラダ<br>果物             |
| 夕 | ご飯<br>味噌汁<br>豚ニラ玉<br>和風コールスロー<br>香の物            | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の味噌焼き<br>蓮根の炒め煮<br>香の物            | ご飯<br>味噌汁<br>回鍋肉<br>辛し和え<br>香の物            | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の塩焼き<br>大豆の炒め煮<br>香の物               | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉のおろし焼き<br>酢のもの<br>香の物              | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの生姜煮<br>野菜ソテー<br>香の物          | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のくわ焼き<br>酢の物<br>香の物               |

# 週間予定献立表 (12月)

|   | 10日(月)                                            | 11日(火)                                        | 12日(水)                                      | 13日(木)                                                  | 14日(金)                                        | 15日(土)                                       | 16日(日)                                      |
|---|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>味噌汁<br>切り干し大根の煮付け<br>とろろ芋<br>梅干又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>白菜のツナ煮<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>野菜ソテー<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>じゃがいものそぼろ煮<br>おろしのなめこかけ<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>蓮根の金平<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>金平ごぼう<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>ひじき煮<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳  |
| 昼 | 牛丼<br>すまし汁<br>三色ナムル<br>即席漬け<br>果物                 | ご飯<br>豚汁<br>鰯の塩麴漬け<br>揚げ出し豆腐<br>香の物<br>果物     | ご飯<br>味噌汁<br>和風ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>香の物<br>果物  | ご飯<br>塩豚汁<br>鰯の味噌煮<br>煮しめ<br>即席漬け<br>果物                 | ご飯<br>卵スープ<br>酢豚<br>お浸し<br>香の物<br>果物          | 焼きそば<br>ワカメスープ<br>野菜サラダ<br>果物                | 菓子パン<br>ビーフシチュー<br>スクランブルエッグ<br>野菜サラダ<br>果物 |
| 夕 | ご飯<br>味噌汁<br>サーモンのマヨ焼き<br>豚バラ白菜<br>香の物            | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のクリーム煮<br>春雨サラダ<br>香の物         | ご飯<br>味噌汁<br>秋刀魚の香味煮<br>大豆と根菜の煮物<br>香の物     | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の柚子胡椒焼<br>コールスロー<br>香の物                   | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>豆腐の山路あん<br>香の物            | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のしぐれ煮<br>酢の物<br>香の物           | ご飯<br>な猫豚汁<br>煮魚<br>お浸し<br>香の物              |