

週間予定献立表 (11～12月)

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	1日(日)
朝	ご飯 味噌汁 野菜ソテー とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のソテー おろしのなめこかけ 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮しめ とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根の味噌金平 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 わかめスープ 八宝菜 三色ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 治部煮 即席漬け 果物	ご飯 味噌汁 豚肉のカツレツ コールスロー 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鰹のカレー焼き 肉薩摩 即席漬け 果物	三色丼 すまし汁 酢の物 南瓜のミルク煮 果物	焼きそば わかめスープ 野菜サラダ フルーツポンチ	菓子パン クリームシチュー スクランブルエッグ 野菜サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 赤魚照り焼き 煮びたし 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 豆腐の山路あん 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 ぶりのおろしポン酢 ニラ納豆 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の味噌焼き 二色浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 春雨炒め 香の物