

12月、1月週間予定献立表

	29日（月）	30日（火）	31日（水）	元日（1月1日）	2日（金）	3日（土）	4日（日）
朝	ご飯 味噌汁 鰯の甘露煮 チョレギサラダ たたきごぼう 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豆腐おやきの和風あん ふきと油揚げ煮物 もやし梅和え 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 三角厚揚げの和風煮 なすの山椒煮 山形だし 牛乳（150cc）	ご飯 すまし汁 筑前煮 おみ漬け白和え 三色ピクルス 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豆腐と玉子のチャン プルー わかめとカニカマの 中華和えのサラダ うぐいす豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ウィンナーとじゃが 芋炒め風 白菜のコールスロー セロリミックス 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 メヌケの土佐煮 からし菜お浸し 胡瓜めかぶ 牛乳（150cc）
昼	ご飯 すまし汁（わかめ、豆 腐） 白身魚のごま味噌焼き ゆで豚のポン酢和え 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（葉つきカブ） 鶏の柚子こしょう焼き はんぺんの煮物 果物盛り合わせ（オレ ンジ、キウイ）	年越し蕎麦 野菜のかき揚げ なます とろろ みかんゼリー	赤飯 雑煮風汁 照り焼き（ぶり） 伊達巻き（市販） 紅白かまぼこ、栗きんと ん 甘酒ゼリー	ご飯 かき卵汁 松風焼き 子持ちめかぶ 千枚カブ リンゴゼリー	ご飯 こづゆ お煮しめ 八幡巻き なます、黒豆 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（ジャガイモ・わ かめ） 豚肉の生姜焼き 和風マカロニサラダ ミルクゼリー（果 物）
夕	ご飯 スープ（野菜） 和風ハンバーグ 里芋入りポテトサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁（なめこ・ね ぎ） 豚肉の卵とじ じゃが芋と竹輪の炒め 煮 漬け物	ご飯 味噌汁（大根、油揚 げ） すき煮風 カブのかにあんかけ 漬け物	ご飯 味噌汁 寄せ鍋 五目金平 煮豆	ご飯 味噌汁（じゃがい も、小松 カレイの生姜煮 カボチャの田楽 漬け物	ご飯 味噌汁（わかめ・ 麩） さわら西京焼き 白菜のとりみ生姜炒 め 漬け物	ご飯 味噌汁（大根、油揚 げ） 高野豆腐の卵とじ 牛肉とジャガ芋の炒 り煮 煮豆

1月週間予定献立表

	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9（金）	10日（土）	11日（日）
朝	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ ポテトサラダ キャロットラペ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 みかん入りなます ひきわり納豆 牛乳（150cc）	七草粥 味噌汁 塩豚肉じゃが 笹かま 山形だし 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 南瓜ベイクドエッグと ウィンナー 大根とルッコラのサラダ いんげんと人参のソテー 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 三角厚揚げの和風 煮 チョレギサラダ だし入りとろろ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 鶏と油揚げの煮物 わらびのお浸し もやしの梅和え 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け ふきと油揚げの煮 物 きざみ野沢菜大根 牛乳（150cc）
昼	ご飯 すまし汁（かき玉） 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐のおろし揚 げ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁（なめこ・ね ぎ） 赤魚のおろし煮 お浸し（春菊、えの き茸） 果物（オレンジ、キ ウイ）盛り合わせ	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆春雨 ナムル 杏仁豆腐	ご飯 うすくず汁 牛肉の柳川鍋風 白和え（シメジ） 果物（みかん）	ご飯 コンソメスープ （きのこ・ベーコ ン） 焼き鯖のマリネ マカロニサラダ 果物盛り合わせ （オレンジ、キウ イ）	生姜あんかけうどん どて煮風 カブの柚香漬け ゼリー寄せ（オレ ンジ）	ご飯 味噌汁（大根、油 揚げ） 鶏肉のマーマレー ド焼き じゃが芋のミート ソースグラタン フルーツポンチ
タ	ご飯 きのこスープ ポトフ ひじきサラダ 漬け物	ご飯 のっぺい汁 親子煮 たらじゃが炒め煮 煮豆	ご飯 味噌汁（大根、人 参） 白身魚の甘酢あんか け おひたし（もろへい や） 漬け物	ご飯 味噌汁（茄子、油麩） 豚肉と根菜の煮物 麩とツナの卵とじ 梅ひじき	ご飯 味噌汁（大根、油 揚げ） 肉豆腐 酢味噌和え 漬け物	ご飯 白菜の中華スープ 厚揚げ回鍋肉 もやしの華風和え 漬け物	ご飯 味噌汁（豆苗・ 卵） かじきの南部焼き なすとピーマンの 味噌炒め 漬け物