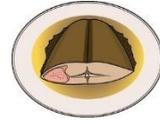




予定献立表

令和6年11月21日 ~ 令和6年11月30日

日	朝食	昼食	夕食
21(木)	ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー 佃煮 乳酸菌飲料 	赤飯 たらの西京焼き 薄くず汁 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん 麻婆豆腐 蒸しシューマイ ナムル 
22(金)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ(代替えはオムレツ) コーンスープ 野菜のピクルス ジョア 	ごはん カレイのおろし煮 青菜のソテー もずく酢 
23(土)	ごはん みそ汁 里芋煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚の角煮 中華スープ スパゲティサラダ フルーツ 	ごはん 石狩鍋 ふきのおかか煮 玉子豆腐 
24(日)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 アスパラのナッツ和え コンポート 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 茶碗蒸し 青菜の磯辺和え 
25(月)	雑炊 大豆煮 つけもの ぶどうヨーグルト 	ごはん 鯖のチーズ焼き 具沢山味噌汁 細切り野菜サラダ フルーツ 	ごはん 信田卵 源平煮なます 青菜の味噌和え 
26(火)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	ハヤシライス 和風サラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん 鮭の塩焼き 豆腐チャンプル 五色和え 
27(水)	ごはん みそ汁 高野豆腐の玉子とじ 佃煮 牛乳 	ごはん かきあげ みそ汁 白菜のお浸し フルーツ 	ごはん 焼き肉 大根のスープ煮 ゆで野菜のサラダ 
28(木)	ごはん みそ汁 青菜のさっと煮 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 五目玉子焼き 沢煮椀 切干大根の酢の物 コンポート 	ごはん 回鍋肉 かに豆腐 ところ天サラダ 
29(金)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳 	ごはん 照り焼きハンバーグ コンソメスープ イエローサラダ フルーツ 	ごはん カレイの煮つけ もやしのゴマ油炒め キャベツの和風和え 
30(土)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	ごはん 味噌煮込みおでん すまし汁 長芋の梅肉和え フルーツ 	ごはん 牛肉コロッケ ひじき煮 フレンチサラダ 