





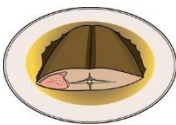


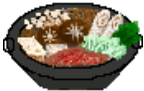





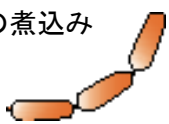







12月

予定献立表

令和6年12月11日 ~ 令和6年12月20日

日	朝食	昼食	夕食
11(水)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ 佃煮 牛乳 	さつま芋御飯 鯖の味噌煮 千切野菜のすまし汁 青菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん ポークソテー じゃが芋の金平 和風サラダ 
12(木)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 乳酸菌飲料 	野菜カレー 大根サラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ 	ごはん ぎせい豆腐 青菜のさっと煮 若布の酢の物 
13(金)	ごはん みそ汁 野菜のソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の彩りピカタ ポトフ風スープ ながいもサラダ コンポート 	ごはん カレイのおろし煮 里芋の味噌田楽 三色和え 
14(土)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん かに玉 水餃子のスープ 細切り野菜サラダ フルーツ 	ごはん 肉豆腐 アスパラのジャコ炒め かぶの柚香あえ 
15(日)	ごはん みそ汁 大根煮 佃煮 牛乳 	ごはん 鮭のホイル焼き 大豆煮 白菜のサラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃが 茶碗蒸し キャベツの和風和え 
16(月)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 ふりかけ プルーンヨーグルト 	卵とじうどん(代替えは麩の卵とじ) 焼きおにぎり 青菜の酢味噌和え デザートムース 	ごはん 鯖のカレームニエル 糸切昆布煮つけ カリフラワーの甘酢和え 
17(火)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー 佃煮 牛乳 	ごはん えびかつフライ 豆乳汁 トマトサラダ フルーツ 	ごはん 宝袋 煮なます 青菜の磯辺和え 
18(水)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み ふりかけ 牛乳 	ごはん 五目玉子焼き 田舎汁 蒸し鶏の梅肉和え コンポート 	ごはん 焼き肉 ビーフソテー カニサラダ 
19(木)	ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 白身魚のクリーム焼き 具沢山味噌汁 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん 鶏肉の柳川風煮 南瓜のいとこ煮 ユカリ和え 
20(金)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 カニ豆腐 青菜のおろし和え 