



予定献立表

令和6年12月21日～令和6年12月31日

日	朝食	昼食	夕食
冬至 21(土)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳 	人参御飯 南瓜の肉詰め すまし汁 切干大根の酢の物 フルーツ 	ごはん 鯖のチーズ焼き ぜんまい煮 さつまいもサラダ 
22(日)	ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 青菜と玉子のスープ アスパラのナッツ和え フルーツ 	ごはん 石狩鍋 鶏レバー煮 白菜の酢の物 
23(月)	雑炊 麩のすき煮 つけもの ぶどうヨーグルト 	菜飯 味噌煮込みおでん すまし汁 もやしの酢の物 フルーツ 	ごはん 豆腐ハンバーグ 五目金平 スパゲティサラダ 
24(火)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 牛乳 	オムライス(代替えはオムレツ) ミネストローネ 大根サラダ イチゴプリン 	ごはん タンドリーチキン ひじき煮 フレンチサラダ 
Merry Christmas 25(水)	ごはん みそ汁 がんも煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ(代替えはハンバーグ) コーンスープ コールスローサラダ ジョア 	ごはん 親子煮 里芋の味噌煮 青菜のポン酢和え 
26(木)	ごはん みそ汁 大豆煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ミートスパゲティー(代替えはポークソテー) 冬野菜のスープ 野菜のピクルス デザートムース 	ごはん 鯖の生姜焼き 大根のこってり煮 青菜の白和え 
27(金)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	ごはん かきあげ みそ汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ 	ごはん 八宝菜 えび餃子 春雨サラダ 
28(土)	ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 佃煮 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 根菜汁 ひじきのサラダ コンポート 	ごはん カレーの煮つけ 生揚げの煮物 みぞれ和え 
29(日)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん ポテトオムレツ 洋風金平 チンゲン菜のマスタードマヨ フルーツ 	ごはん 射込高野煮 もやしのゴマ油炒め 長芋のあえ物 
30(月)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ ミルクプリン 	ごはん 白身魚のピカタ さつまいも汁 海草サラダ フルーツ 	ごはん 肉団子と春雨の旨煮 豆腐シューマイ 中華風なます 
31(火)	ごはん みそ汁 親子煮 佃煮 牛乳 	ごはん 鶏の揚げ煮 沢煮椀 ほうれん草サラダ フルーツ 	ごはん すき焼き風煮 年越しそば 野菜の甘酢和え 