

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

| 区分 | 12月6日(月) | 12月7日(火) | 12月8日(水) | 12月9日(木) | 12月10日(金) | 12月11日(土) | 12月12日(日) |
|----|------------------|------------|------------|------------|-----------|-----------------|-----------|
| 朝食 | ご飯 | パン | ご飯 | ご飯 | パン | ご飯 | ご飯 |
| | あじ味噌漬焼き | 若鶏のトマト煮 | 里芋とがんもの煮物 | 野菜炒め | 豆乳みそスープ | スクランブルエッグ | さけの塩焼き |
| | フレンチ和え | ツナサラダ | ゴマドレッシング和え | 納豆 | ひじきサラダ | ドレッシング和え | ピーナッツ和え |
| | ふりかけ | 牛乳 | ふりかけ | みそ汁 | 牛乳 | 味付けのり | のり佃煮 |
| | みそ汁 | | みそ汁 | 牛乳 | | みそ汁 | みそ汁 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ご飯 | ご飯 | えびピラフ | ご飯 | ご飯 | あんかけ焼きそば | ご飯 |
| | チキンクリームシチュー | さばの香味焼き | れんこんの金平 | 豚肉の生姜炒め | かじき和風ムニエル | シュウマイ | 八宝菜 |
| | なめ茸和え | ひじきの煮物 | ゆず昆布和え | おでん | おろし酢和え | 牛乳寒天 フルーツソース | 切干し大根の煮物 |
| | みそ田楽 | ゴマドレッシング和え | 杏仁豆腐 | ほうれん草のごまあえ | わかめスープ | | もずく酢 |
| | フルーツ | フルーツヨーグルト | | フルーツ | わらび餅風 | | フルーツ |
| 夕食 | 五穀ごはん | 五穀ごはん | 五穀ごはん | 麦ごはん | 五穀ごはん | 五穀ごはん | 五穀ごはん |
| | 豆腐と鶏肉の だし醤油かけ | 串カツ | むつ照り焼き | 豆腐のハンバーグ | 鶏肉の南部焼き | 白菜の重ね蒸し | 鶏肉から揚げ |
| | 生姜和え | めかぶ酢の物 | 麻婆春雨風 | とろろ芋 | 味噌けんちん煮 | にら炒め | かぶあんかけ |
| | 大徳寺なます | 和え物 | 豆腐サラダ | ずいきの煮物 | さつま芋サラダ | 和え物 | ゴマ和え |
| | みそ汁 | けんちん汁 | すまし汁 | みそ汁 | かき玉スープ | みそ汁 | みそ汁 |

