

週間献立表

	12月7日 日	12月8日 月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金	12月13日 土
朝	御飯 味噌汁 えびふきよせ チンゲン菜の和え物 牛乳	御飯 味噌汁 玉子焼き 野菜の白和え 牛乳 	パン コンソメスープ アスパラサラダ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 えびと冬瓜の葛煮 和風ピクルス 牛乳 たまごソース	御飯 味噌汁 笹かまぼこ キャベツのサラダ 牛乳	パン ポタージュ キッシュ ゼリー 牛乳 	御飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 牛乳
昼	御飯 豚肉のマスタード風 鶏むね肉のピリ辛炒め ひじきサラダ	御飯 鶏の唐揚げ きゅうりの中華風酢物 焼きなす	御飯 ぶりのさっぱり煮 華風煮 ブロッコリーのドレッシング和え のりの佃煮	御飯 赤魚の西京漬 煮物盛 もずく 	御飯 貝たくさん麻婆豆腐 点心盛り合わせ 白菜の塩昆布和え	御飯 ホキの立田揚げ 金平ごぼう 大根の和風サラダ	御飯 牛すき焼 野菜ソテー マカロニサラダ 
夕	御飯 さばの塩麴焼き 京風シューマイ 野菜マリネ 	御飯 さわらのもろみ焼 豚キムチ炒め きのこ蒸しポン酢	御飯 牛肉のしそ焼き ロールキャベツトマト煮 インゲンと錦糸卵のサラダ	御飯 鶏のおろし煮 カレーソテー オクラのごま和え	御飯 タラのマヨチーズ焼 豆苗の炒め物 ほうれん草のかかまぶし 	御飯 肉団子の酢豚風 煮物盛 水菜のドレッシングがけ	御飯 蒸し魚のあんかけ 春雨のチャプチェ さつまいもサラダ