






























## 予定献立表

令和 7年 12月 11日 ~ 令和 7年 12月 20日

日	朝食	昼食	夕食
11(木)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 野菜のくずね 長芋の梅肉和え コンポート 	ごはん ポークソテー ふきの甘辛煮 和風サラダ 
12(金)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ ふりかけ 牛乳 	さつま芋御飯 鯖の幽庵焼き 千切野菜のすまし汁 青菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん 肉豆腐 アスパラのジャコ炒め かぶの柚子香あえ 
13(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 カレーのおろし煮 里芋の味噌田楽 三色和え 
14(日)	ごはん みそ汁 大根煮 佃煮 牛乳 	ごはん えびかつフライ 野菜スープ トマトサラダ 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 
15(月)	ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー 佃煮 ブルーベリーヨーグルト 	ごはん ふくさ焼き さつま汁 蒸し鶏の梅肉和え コンポート 	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 
16(火)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー 佃煮 牛乳 	サンドイッチ (代替え: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 宝袋 煮なます 青菜の磯辺和え 
17(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 	ハヤシライス 千切り野菜のサラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん ぎせい豆腐 青菜のさっと煮 若布の酢の物 
18(木)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 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 関東煮 小松菜と豚肉のソテー 玉子豆腐 
19(金)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	卵とじうどん (代替え:麩の卵とじ) 焼きおにぎり アスパラのナッツ和え デザートムース 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 カニ豆腐 みぞれ和え 
20(土)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の揚げ煮 豆乳汁 もやしの酢の物 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 