



予定献立表

令和7年12月1日～令和7年12月10日

日	朝食	昼食	夕食
1(月)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 ふりかけ コア・コア	ちらし寿司 すまし汁 大根の肉みそかけ イチゴプリン	ごはん ポトフ 肉団子 ビーフンサラダ
2(火)	ごはん みそ汁 高野豆腐の玉子とじ ふりかけ 牛乳	塩ラーメン (代替え:八宝菜) 蒸しシューマイ エビサラダ 杏仁豆腐	ごはん 団子揚げ 人参しりしり 青梗菜の胡麻和え
3(水)	ごはん みそ汁 がんも煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 鮭のホイル焼き けんちん汁 白菜のサラダ フルーツ	ごはん スパニッシュオムレツ せんまい煮 グリーンサラダ
4(木)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ アシド・ミルク	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 麻婆豆腐 えび餃子 ナムル
5(金)	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 牛乳	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 野菜スープ ブロッコリーのサラダ フルーツ	ごはん 赤魚の煮付け 豆腐チャンプル もずく酢
6(土)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳	菜飯 味噌田楽 すまし汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ	ごはん 鶏の塩麹漬け じゃが芋の金平 白菜のごま酢和え
7(日)	ごはん みそ汁 麩の煮付け 佃煮 牛乳	ごはん ハッシュドハンバーグ ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ	ごはん たらの卵とじ かぶのくず煮 キャベツの磯辺和え
8(月)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め ふりかけ イチゴヨーグルト	ごはん てんぷら みそ汁 法連草の白和え フルーツ	ごはん ロールキャベツ 南瓜のバター煮 トマトサラダ
9(火)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ 牛乳	豚丼 吉野汁 小松菜のゴママヨ和え フルーツ	ごはん 寄せ鍋 金時豆煮 菜花の味噌和え
10(水)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳	ミートスパゲティー (代替え:鶏肉の照り焼き) ポトフスープ 野菜のピクルス デザートムース	ごはん 他人煮 南瓜のいとこ煮 ユカリ和え