






献立表



	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)	12/10(日)
朝	米飯 味噌汁(里芋・葉大根) ひじき煮 牛乳 梅びしお 	米飯 味噌汁(南瓜・なめこ) ぜんまい煮 牛乳 めんたい風味ソース	米飯 味噌汁(さつまいも・えのき) 肉じゃが 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 金平牛蒡 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(蕪・なめこ) 青菜の煮浸し 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) がんもの含め煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(大根・ブナピー) 里芋の含め煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 清汁(厚揚げ・貝割れ) メバルの幽庵焼き 長芋の白煮 ★大根の煮物 りんごムース	米飯 具沢山汁 鱈の照焼 蓮根と蒟蒻の炒め物 野菜サラダ	米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 鶏肉のうにソース焼き 厚揚げと舞茸の生姜炒め 黄桃缶	米飯 かき玉スープ 肉団子の酢豚風 青梗菜の中華炒め ピーチムース	サンドロール(メロン)&黒糖ロール クラムチャウダー カレーコロッケ 手作りりんごゼリー 	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 魚のマヨパン粉焼き 里芋の煮っ転がし ★茄子と竹輪の炒め物 いんげんの胡麻ドレ和え	ポークカレー 豆腐野菜ハンバーグ 野菜サラダ アロエヨーグルト 【アロエヨーグルトの日】 
夕	米飯 わかめスープ 八宝菜 海老焼売 竹輪入り青のりポテサラ	米飯 味噌汁(椎茸・もやし) 和風玉子巾着 切干大根の炒め煮 バナナ	米飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 白身魚の山賊焼き ひじきの煮付け キャベツのゆかり和え	米飯 清汁(花麩・三つ葉) 鯖の味噌煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー ブリッコリーの胡麻和え	米飯 味噌汁(豆腐・椎茸) 鶏肉の柚子味噌焼き 南瓜のいところ煮 手作りなめたけ	米飯 味噌汁(切麩・貝割れ) 豚肉のオイスター炒め 青切昆布の煮物 パイン缶	米飯 コンソメスープ ホキの味噌マヨ焼き ほうれん草のソテー 白菜の甘酢生姜和え
おやつ	肉まん	シフォンケーキ	炭酸饅頭	パンケーキ(メープル)	小豆ワッフル	まがりせんべい	牛乳ケーキ

☆ 毎年12月4日～10日を人権週間と言います。「人権」とは、一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のこと。一人ひとりが違うことを知り、それぞれの違いを大切にすることを考える一週間です。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

