



# 献立表



|     | 12/2(月)                                       | 12/3(火)  | 12/4(水)  | 12/5(木)  | 12/6(金)  | 12/7(土)   | 12/8(日)  |
|-----|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(里芋・なめこ)<br>ひじき煮<br>牛乳<br>梅びしお       | 米飯<br>味噌汁(南瓜・葉大根)<br>ぜんまい煮<br>牛乳<br>味付のり         | 米飯<br>味噌汁(白菜・椎茸)<br>南瓜の含め煮<br>牛乳<br>海苔ふりかけ                         | 米飯<br>味噌汁(蕪・しめじ)<br>金平牛蒡<br>牛乳<br>たまご風味ソース                   | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・舞茸)<br>揚げ茄子の煮浸し<br>牛乳<br>たらこふりかけ        | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋・葉大根)<br>がんもの含め煮<br>牛乳<br>海苔佃煮            | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・ブナピー)<br>肉じゃが<br>牛乳<br>鮭ふりかけ       |
| 昼   | 米飯<br>清汁(玉麩・貝割れ)<br>鯖の幽庵焼き<br>長芋の白煮<br>メロンムース | 米飯<br>具沢山汁<br>鶏肉の照焼<br>蓮根と蒟蒻の炒め物<br>野菜サラダ        | 鶏と根菜の炊き込みご飯<br>味噌汁(豆腐・葱)<br>ホッケの塩焼き<br>冬瓜のかに餡かけ<br>みかん             | 米飯<br>かき玉スープ<br>肉団子の酢豚風<br>青梗菜の中華炒め<br>りんご缶                  | 米飯<br>味噌汁(さつまいも・えのき)<br>豚肉と春雨の炒め物<br>蕪の煮物<br>バナナムース    | 米飯<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>魚のマヨパン粉焼き<br>里芋の煮っ転がし<br>白菜のなめたけ和え | 米飯<br>中華スープ<br>白身魚のチリソースかけ<br>チヂミ<br>手作り杏仁豆腐     |
| 夕   | 米飯<br>わかめスープ<br>八宝菜<br>海老焼売<br>竹輪入り青のりポテトサラダ  | 米飯<br>味噌汁(もやし・わかめ)<br>和風玉子巾着<br>切干大根の炒め煮<br>パイン缶 | 米飯<br>味噌汁(ほうれん草・えのき)<br>鶏肉のうにソース焼き<br>厚揚げと舞茸の生姜炒め<br>キャベツのおかかポン酢和え | 米飯<br>清汁(花麩・三つ葉)<br>鯖の味噌煮<br>キャベツと魚肉ソーセージのソテー<br>ブロッコリーの胡麻和え | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・なめこ)<br>鱈の味噌焼<br>もやしのカレーソテー<br>いんげんのマヨ和え | 米飯<br>味噌汁(大根・椎茸)<br>豚肉のオイスター炒め<br>めかぶと油揚げの煮物<br>ピーチムース  | 米飯<br>清汁(切麩・葱)<br>親子煮<br>豆腐の木の芽味噌焼き<br>大根と水菜のサラダ |
| おやつ | カルシウムヨーグルト<br>【ピフィズ菌の日】                       | どらやき(こしあん)                                       | スイスロール(いちご)  | カントリーマアム2枚   | まがりせんべい  | 蒸し饅頭  | シフォンケーキ  |

## 人権週間

毎年12月4日～10日は人権週間です。「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。一人ひとりの違いを認めたり、他者の良いところを見つけて、それぞれが大切な存在であることを知る、大切な一週間です。

※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

