

# 週間献立表

	12月2日 月曜日	12月3日 火曜日	12月4日 水曜日	12月5日 木曜日	12月6日 金曜日	12月7日 土曜日	12月8日 日曜日
朝食	和食 ご飯 しろ菜和え物 マカロニソテー 味噌汁	ご飯 スナップの炒め物 白菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 パンプキンサラダ 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 もやしの炒め物 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 豆腐の甘辛炒め 茄子のケチャップ炒め 味噌汁	ご飯 炒り卵 ピーマンの和え物 味噌汁	ご飯 かぶの炒め煮 金時豆 味噌汁
	洋食 パン しろ菜和え物 果物 飲料	パン スナップの炒め物 果物 飲料	パン パンプキンサラダ 果物 飲料	ツイストパン もやしの炒め物 果物 飲料	パン 茄子のケチャップ炒め 果物 飲料	パン 炒り卵 果物 飲料	パン かぶの炒め煮 果物 飲料
昼食	A 旬：大根 	散らし寿司 	肉豆腐 	木の葉丼 	お好み焼き 	鰯の野菜あんかけ 	豚肉のポン酢蒸し 
	B おでん				メロンの日 	味噌ラーメン 	鱈の照り焼き 
	炒り豆腐 いんげんの和え物 すまし汁	なすのソテー 春菊の昆布和え すまし汁	かぶの炒め煮 めかぶの和え物 味噌汁	冬瓜の煮物 ピーマンのうま塩和え すまし汁	小松菜のドレ和え	ひじき煮 菜の花の酢の物 味噌汁	カリフラワーのガーリックソテー 小松菜の和え物 すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。						
夕食	ご飯 とんかつ卵とじ パプリカのコンソメ煮 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け かぶの煮物 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 めばるの有馬煮 大豆と昆布のうま煮 しろ菜のおかか和え すまし汁	ご飯 ハムカツ スパゲティソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 赤魚の中華風蒸し あんかけ餃子 しろ菜のナッツ和え スープ	ご飯 鶏の中華炒め 厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 ぶりの幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ わかめサラダ 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



## ■ 大根 ■

大根の肥大した根茎は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。  
大根には、便秘の予防や腸内改善に役立つ食物繊維、免疫力の向上に寄与するビタミンC、