



# 週間献立表



	12月16日 月曜日	12月17日 火曜日	12月18日 水曜日	12月19日 木曜日	12月20日 金曜日	12月21日 土曜日	12月22日 日曜日
朝食	和食 ご飯 小松菜の和え物 いんげんの炒め物 味噌汁	和食 ご飯 野菜のたまごとじ 菜の花サラダ 味噌汁	和食 ご飯 厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁	和食 ご飯 小松菜ソテー オクラの和え物 味噌汁	和食 ご飯 茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ 味噌汁	和食 ご飯 野菜炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	和食 ご飯 ちくわの煮物 もやしの和え物 味噌汁
	洋食 パン 小松菜の和え物 果物 飲料	洋食 パン 野菜のたまごとじ 果物 飲料	洋食 パン 厚揚げの炒め煮 果物 飲料	洋食 カスタードロール 小松菜ソテー 果物 飲料	洋食 パン 茄子のそぼろ煮 果物 飲料	洋食 パン 野菜炒め 果物 飲料	洋食 パン ちくわの煮物 果物 飲料
昼食	A B 鶏のマスタード焼 	A B 豚肉の甘酢あん 	A B ポークチャップ 	A B オープンオムレット 	A B 塩梅カレー 	A B 冬至 魚の照り焼き 	A B 田舎散らし 
	蓮根の土佐煮 しろ菜和え物 味噌汁	チャプチェ 青梗菜のツナ和え 中華スープ	じゃが芋ソテー 白菜サラダ コンソメスープ	青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	青梗菜のドレ和え デザート	南瓜の煮付け 白菜サラダ すまし汁(柚子)	がんもの煮物 ほうれん草の和え物 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 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのドレ和え すまし汁	ご飯 赤魚の磯辺焼き 茄子の煮浸し かぶの甘酢和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ シュウマイ キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 ひき肉あんかけ丼 かぶのソテー 春雨サラダ すまし汁	ご飯 キャベツと豆腐の味噌炒め もやしの炒め物 菊菜のピーナツ和え すまし汁	ご飯 アジフライ きのこのソテー 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 蒸し鱈の香味ソース 炊き合わせ さつまいもサラダ 赤だし

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



## ■ 冬至 ■

冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日です。  
毎年、12月21日か22日です。