

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2024/12/2～2024/12/8

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	パン ウインナーソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜ソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ゆかりごはん 京風あんかけうどん かき揚げ 小松菜の辛子和え オレンジゼリー	マグロの漬け丼 なすの煮付け 赤だし ようかん	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツのじゃこ炒め オクラの梅和え すまし汁	ごはん 鶏肉の塩麴焼き はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ かき玉汁	ごはん メンチカツ 厚揚げの生姜煮 しろ菜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん タチウオの塩焼き 小松菜の煮浸し 海藻サラダ すまし汁	ごはん コロケ レンコンの炒め物 菜の花のごま和え すまし汁
夕食	ごはん メバルの煮付け 南瓜の煮物 胡瓜のポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこのオムレツ炒め ひじきの炒り煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん サケの塩焼き チンゲンサイのソテー ポテトサラダ 味噌汁	ごはん エビチリ 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん カレイのみぞれ煮 レンコンの金平 ほうれん草の柚子和え すまし汁	ごはん すき焼き煮 じゃが芋のバター醤油炒め キャベツのマヨ和え 味噌汁	ごはん タラの酒蒸し（野菜あんかけ） インゲンのソテー かき玉のごまドレ和え 味噌汁