

## 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：2024/12/16～2024/12/22

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	パン 野菜ソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン マカロニのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン 野菜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラのタルタルソース焼き 筍の煮物 小松菜のドレッシング和え コンソメスープ	ごはん アジの照り焼き 冬瓜の水晶煮 菜の花のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め ほうれん草の煮浸し もやしのサラダ すまし汁	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん オムレツ 春巻き・トンカツ 和風スパゲティー 菜の花のサラダ(サウザン) 漬物（高菜） 味噌汁 フルーツ（りんご・パイナップル）	ごはん 和風ハンバーグ なすの煮物 キャベツのごまドレ和え 味噌汁	*冬至* ごはん サワラのゆず香り焼き 南瓜の煮物 大根のドレ和え 味噌汁	☆クリスマス☆ エビピラフ ローストチキン グリーンサラダ コンソメスープ
夕食	ごはん 豚肉の野菜炒め 揚げ出し豆腐 オクラの和え物 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜の重ね蒸し ピーマンのカレー炒め もずく酢 味噌汁	ごはん カレーの煮付け レンコンの五目炒め 長芋の梅肉和え 味噌汁	おかかふりかけごはん にゅうめん 金平ごぼう しろ菜のお浸し 水ようかん	ごはん タラの香味焼き 煮合わせ かき揚げのサラダ すまし汁	ごはん 豚の角煮 ピーマンソテー 菜の花の青じそドレ和え すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き 筍のバター醤油炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁