



# 12月

# 週間献立表



レストラン  
ラベンダー

日	曜日	朝食	牛乳	昼食	牛乳	おやつ	夕食
1	金	<b>目玉焼き</b> 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草としらすのソテー 梅干し ご飯 みそ汁(高野豆腐・菜の花) 		<b>メンチカツ</b> 付け合わせ(千切りキャベツ・赤ピーマン) 油麩の含め煮 かぼちゃサラダ ご飯 みそ汁(白菜・ふのり) 		<b>コーヒーゼリー</b>	<b>鱈の味噌マヨ焼き</b> 付け合わせ(小松菜・人参) きゅうりと春雨の甘酢和え マンゴーのコンポート ご飯 お吸い物(豆腐・葉ねぎ)
2	土	<b>ピーマンとえのきの炒め物</b> 菜の花のお浸し たらこ ご飯 みそ汁(かぶ・三つ葉)		<b>鶏肉の親子丼</b> オクラと大根のあっさり和え 青かつば漬け みそ汁(油揚げ・小松菜)		<b>丁稚ようかん</b>	<b>煮込みハンバーグ</b> スパゲッティーサラダ 卵とピーマンの塩昆布和え ご飯 豆と蓮根のスープ 
3	日	<b>大根と麩の含め煮</b> 朝飯めかぶ 赤かぶ漬け ご飯 みそ汁(かいわれ・もやし)		<b>きつねうどん</b> 大根なます ラフランスのコンポート 		<b>紅茶ゼリー</b>	<b>セレクトメニューA・鶏肉のバジルソテー B・鮭のクリーム煮</b> 付け合わせ(人参・ブロッコリー) ハムのマリネ フルーツヨーグルト ご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)
4	月	<b>肉団子と茄子の煮物</b> 温泉卵 だし ご飯 みそ汁(油揚げ・ほうれん草)		<b>ササミフライ</b> 付け合わせ(千切りキャベツ・赤ピーマン) ポテトサラダ オレンジ ご飯 みそ汁(えのき・さやえんどう)		<b>ワッフル</b>	<b>肉豆腐</b> いんげんのピーナッツ和え 弁慶のほろほろ漬け ご飯 みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜)
5	火	<b>里芋のそぼろ煮</b> 納豆 白菜漬け ご飯 みそ汁(かいわれ・ふのり)		<b>登米丼</b> ひじき煮 ごま豆腐 みそ汁(玉ねぎ・豆腐)		<b>ミニ鯛焼き</b>	<b>赤魚の味噌漬け焼き</b> 付け合わせ(白菜・人参) 春菊の煮浸し もやしの梅和え ご飯 みそ汁(花麩・わかめ)
6	水	<b>ししゃもの焼き魚</b> 付け合わせ(大根おろし・桜海老) きんぴらごぼう 味付けのり ご飯 みそ汁(とろろ昆布・葉ねぎ) 		<b>蒸し鶏</b> 三色いなりとかぶの煮付 完熟パイン ご飯 みそ汁(大根・なめこ)		<b>スイートポテト</b>	<b>おでん</b> ほうれん草のお浸し 野沢菜昆布 ご飯 みそ汁(油揚げ・チンゲン菜)
7	木	<b>茄子の肉味噌掛け</b> とろろ芋 たくあん漬け ご飯 みそ汁(さやえんどう・ふ)		<b>豚肉の味噌生姜焼き</b> 付け合わせ(カリフラワー・ブロッコリー) 切干大根 しその実漬け ご飯 みそ汁(しめじ・玉ねぎ)		<b>スイスロール</b>	<b>サーモン刺身</b> ぜんまいの煮物 きゅうりとラディッシュとわかめの酢の物 ご飯 豚汁 
8	金	<b>ミートオムレツ</b> 付け合わせ(和風ソテー) キャベツの煮浸し 梅干し ご飯 みそ汁(豆腐・長ねぎ)		<b>八宝菜</b> なめことわかめのおろし和え フルーツカクテル ご飯 みそ汁(かいわれ・かぶ)		<b>まんじゅう</b>	<b>鱈の山椒焼き</b> 付け合わせ(チンゲン菜) 高野豆腐の含め煮 しめじと白菜のお浸し ご飯 みそ汁(えのき・小松菜)
9	土	<b>炒り豆腐</b> モロヘイヤのなめたけ和え すじこ ご飯 みそ汁(油揚げ・なす)		<b>白菜のクリーム煮</b> かぼちゃのサラダ マンゴーのコンポート ご飯 ポークビーンズ 		<b>カスタードプリン</b>	<b>豚肉の角煮</b> ほうれん草の白和え かぶの浅漬け ご飯 みそ汁(かいわれ・もやし)