



# 週間献立表

	12月18日 月曜日	12月19日 火曜日	12月20日 水曜日	12月21日 木曜日	12月22日 金曜日	12月23日 土曜日	12月24日 日曜日
朝食	和食 ご飯 菜の花の炒め物 大豆サラダ 味噌汁	ご飯 スナップのツナ和え もやしのソテー 味噌汁	ご飯 冬瓜と海老の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 いんげんのソテー 茄子の和え物 味噌汁	ご飯 ほうれん草のポン酢和え 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	ご飯 マカロニソテー しる菜の和え物 味噌汁	ご飯 さつま芋サラダ 小松菜煮浸し 味噌汁
	洋食 パン 菜の花の炒め物 果物 飲料	パン スナップのツナ和え 果物 飲料	パン 冬瓜と海老の煮物 果物 飲料	パン いんげんのソテー 果物 飲料	パン ほうれん草のポン酢和え 果物 飲料	パン マカロニソテー 果物 飲料	パン さつま芋サラダ 果物 飲料
	ご飯 豚丼	山梨グルメ	塩梅カレーの目	きつねそば	ごちそうメニュー ミックスフライ		カレーの竜田揚げ
昼食	A ご飯 ほうとう風うどん チンゲン菜の ピーナッツ和え	ご飯 ほうとう風うどん チンゲン菜の ピーナッツ和え	塩梅カレー ピーマンサラダ フルーツポンチ風	きつねそば	鮭のムニエル	散らし寿司(そぼろ) ひじき炒め オクラのドレ和え 味噌汁	カレーの竜田揚げ 牛肉の甘辛煮
	B 小松菜の煮浸し パプリカのドレ和え すまし汁			もやしとワカメのサラダ	ミモザサラダ トマトスープ 果物	切干大根 白菜の和え物 味噌汁	
	* 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 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 里芋サラダ すまし汁	ご飯 鶏と茄子の中華炒め しる菜の炒め物 大根のドレ和え 味噌汁	ご飯 玉子巻き寿司(洋風) ブロッコリーのさっと煮 白菜の酢味噌和え すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き きのこのソテー 小松菜のドレ和え すまし汁	ご飯 鶏肉の塩麹炒め ビーフンの炒め物 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 白身魚のピリ辛焼き なすの炒め物 ピーマンの和え物 すまし汁	ご飯 鶏つくね焼き チンゲン菜とツナのソテー 長芋の青さ すまし汁

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。



## ■ちらし寿司■

ちらし寿司には、具を乗せるちらし寿司と、具を混ぜ込むものあるいは地域によっては混ぜ込んだちらし寿司にさらに刺身・切り身などを乗せるものの二つに大別される。「ちらし寿司」という名称では、主に東日本では江戸発祥の、握り寿司のネタ用の刺身などを寿司飯の上に並べた寿司と指し、西日本では生物を使わず、様々な具材を細かく切ったものを酢飯に乗せた寿司あるいは混ぜ込んだ寿司を指す傾向がある。