



12月月間献立表

(食材・人数によって変更になる場合があります。)



SYO	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
昼食						春雨と豚肉のしょうゆ炒め 南瓜のいとし煮 切り昆布の煮物	かに玉風お魚つみれ 白菜と豚肉の炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え
	3	4	5	6	7	8	9
昼食		炊き込みご飯 サバのみぞれ煮 春雨の酢の物	タンドリーチキン がんといんげんの煮物 ほうれん草と竹輪の中華風おひたし	あじの南蛮漬け 里芋のそぼろあんかけ キャベツの赤しそ和え	煮込みハンバーグ 豆のトマト煮込み スパゲッティサラダ	にしんのかば焼き 中華風肉団子 人参の塩昆布和え	薄切り肉とパプリカ酢豚 高野豆腐の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物
	10	11	12	13	14	15	16
昼食		栗南瓜コロケ 豆のトマト煮込み ツナとキャベツの和え物	ぶりの甘酢あんかけ ブロッコリーのかにかまあん 小松菜の胡麻和え	冬瓜と鶏肉の煮物 炒り豆腐 南瓜煮	あぶらかれの照り煮 厚焼き玉子 牛蒡と焼き竹輪の炒め煮	おでん 野菜と麩の炒め煮 チンゲン菜と油揚げの煮びたし	たらの土佐煮 かぶと油揚げの煮物 揚げ出し豆腐
	17	18	19	20	21	22	23
昼食		いわしのつみれ煮 肉じゃが ひじき煮	八宝菜 中華風春雨 いんげんの胡麻和え	白身魚のねぎあんかけ べっこう煮 からし菜のおかか和え	鶏肉のクリーム煮 炊き合わせ ブロッコリーの炒り玉子和え	赤魚の照り煮 はんぺんと小松菜の煮びたし 茄子の煮びたし	豚肉のしぐれ煮 がんと炊き合わせ じゃがいも煮
	24	25	26	27	28	29	30
昼食		炙り焼きチキンステーキ かぶの洋風煮 菜花の菜種和え	天ぶらの盛り合わせ 青菜と豆腐のとろとろ煮 瓜と昆布のおかか和え	肉団子の薄くず餡 治部煮風 しっとり卵の花	マスの塩焼き さつまいもと昆布の煮物 白和え	牛肉と牛蒡の柳川風 竹輪の煮物 ポテトサラダ	メバルの柚庵焼き ミニオムレツ 胡瓜と若布の酢の物
	31						
昼食							