



# 12月月間献立表（お手軽献立）

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 混ぜご飯	4	5	6
昼食		鶏肉と野菜のバタ-醤油風味 茄子のそぼろ餡かけ 木耳と人参の中華サラダ	にしんの生姜煮 青菜と豆腐のとろみ煮 金平ごぼう	カニ飯 餡かけがんもどき ほうれん草お浸し しば漬け	すき焼き きのこの真丈 にんじんのしりしり	チキンのトマト煮 カブとベーコンの洋風煮 クリーミー南瓜サラダ	タラの甘酢あん さつま芋と豚肉のごま味噌煮 和風お豆サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	イワシ生姜煮 ごぼうとさつま揚げの金平 オクラ湯葉和え	鶏肉とキノコのガーリック風味 クリームペンネ 胡瓜のレモンマリネ	豚肉と茄子の味噌炒め 揚げじゃが（青のり） 枝豆とキャベツのソテー風	やわらか豚の生姜焼き べっこう煮 ほうれん草と大豆のごま和え	あぶらかれい味醂焼 添）おくらのおかか和え 肉じゃが ひじき煮	ブリの甘酢あんかけ ちんげん菜と豚肉の炒め サラダ風ポテトうの花	豆腐干入りチンジャオロース 大根のかに風味あん 玉ねぎと若布の甘酢和え
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	餡かけ海鮮包み 豚肉と野菜の炒め物 小松菜とお麸のお浸し	五目うま煮 担々風春雨 オクラ胡麻和え	チキンカツレツ 添）味付いんげん カブと油揚げの煮物 紅白なます	メバルの中華風 えび入りビーフン ほうれん草と竹輪の中華風お浸し	肉団子の薄くず餡 さつまいも甘露煮 若布と胡瓜の酢の物	赤魚麹焼き 炒り豆腐 キャベツのごま和え	ハンバーグ（照焼ソース） 添）パスタソテー 野菜入り炒り玉子 キャベツと菜花のわさびマヨ
	21	22	23	24	25 クリスマス献立	26	27
昼食	鶏肉のマヨネーズ炒め 具だくさんコンソメ煮 もやしと大豆ミートのカレー和え	イワシの黒酢煮 南瓜のいとこ煮 ささげのおひたし 	マーボー茄子 中華風春雨 青梗菜と油揚げの煮浸し	豚肉と豆腐のスタミナ炒め しゅうまい 瓜と高菜の南蛮風	クリスマスピラフ フライドチキンとハッシュポテト 添）ポイルブロッコリー リボンペンネアラビアータ キャベツとコーンのソテー <sup>★</sup> 人参とレースンのラペ 	まごの手だしあでん 蒸し鶏と青梗菜の炒め さつま芋と豆の醤油仕立て	あぶらかれいの照煮 ちくわの煮物 長芋のねばねば和え
	28	29	30	31			
昼食	鶏のみぞれ煮 さつま揚げと豆腐干の中華餡 海藻ときゅうりの酢の物	鶏肉と茄子のさっぱり煮 かぼちゃの含め煮 ほうれん草と椎茸の白和え	白身魚のラタトウイユ風 カリフラワーのマスタード和え からし菜の大豆ミート和え				