

12月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1 おにぎり しっぽうどん れんこんきんぴら	2 ごはん はるさめ 春雨スープ はっぼうさい 八宝菜 ナムル だいがくもふう 大学芋風	3 おやこどん たまご 親子丼(卵) みそしる 味噌汁 ごしよく 五色なます
6 ごはん すまし汁 さかな さいきょうや 魚の西京焼き(さごし) スパゲティサラダ あおな いた もの 青菜の炒め物	7 ごはん みそ汁 プルコギ風 はるさめ すのもの たまご 春雨の酢の物(卵) とうがんのくず煮	8 おにぎり しょうゆラーメン(卵) ごま和え	9 ごはん すまし汁 さかな たまご 魚のピカタ(卵)(タラ) もやしのお浸し ロールキャベツ	10 カレーライス コンソメスープ だいこん 大根サラダ
13 ごはん みそ汁 フライ盛り合わせ ピーナツ和え だいず き こんぶ にもの 大豆の切り昆布の煮物	14 ごはん そうめん汁 さかな て や 魚の照り焼き(シルバー) す あ 酢みそ和え しゅうまい	15 おにぎり カレーうどん こまつな あ 小松菜のごま和え	16 ごはん みそ汁 さかな しおや 魚の塩焼き(サバ) 野菜サラダ こんさいに 根菜煮	17 ハヤシライス コンソメスープ とうふ 豆腐サラダ
20 ごはん みそ汁 さかな に あかうお 魚の煮つけ(赤魚) きんしあ たまご 錦糸和え(卵) かぼちゃのコンソメ煮	21 ロールパン コンソメスープ とんかつ だいこん 大根サラダ あおな 青菜のソテー	22 おにぎり みそ汁 やし 焼きそば しらす和え	23 ごはん みそ汁 ちゅうかふうい たまごたまご 中華風炒り卵(卵) さつまいもサラダ ふるふき大根煮の肉味噌がけ	24 ごはん わかめスープ わかどり あ 若鶏から揚げ マカロニサラダ プリン ソテー
27 ごはん みそ汁 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め すのもの 酢の物 がんと煮つけ	28 ごはん クリームシチュー しるみさかな 白身魚フライ だいこん 大根とツナのサラダ	29	30	31