

がっ こん だて ひょう
12月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			1 ごはん はるさめスープ はっぼうさい 八宝菜 ナムル だいがくいも 大学芋	2 カレーライス コンソメスープ だいこん 大根サラダ
5 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	6 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	7 おにぎり しょうゆラーメン(卵) ごまマヨ和え	8 ごはん すまし汁 さかな たまご 魚のピカタ(卵) もやしのお浸し ロールキャベツ	9 おやこどん たまご 親子丼(卵) みそ汁 ごしよく 五色なます
12 ごはん みそ汁 コロッケ ピーナツ和え だいず き こんぶ にもの 大豆と切り昆布の煮物	13 ごはん そうめん汁 さかな て や 魚の照り焼き(さごし) すみそ あ 酢味噌和え しゅうまい	14 おにぎり カレーうどん こまつな あ 小松菜のごま和え	15 ごはん みそ汁 さかな しおや 魚の塩焼き(さば) やさい 野菜サラダ こんさい に 根菜煮	16 ハヤシライス コンソメスープ とうふ 豆腐サラダ
19 ごはん みそ汁 さかな や 魚のマスタード焼き きんし あ たまご 錦糸和え(卵) かぼちやのコンソメ煮	20 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 さかな 青菜のソテー	21 おにぎり みそ汁 や 焼きそば シラス和え	22 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 だいこん ににく ふるふき大根煮肉みそがけ	23 ロールパン クリームシチュー ハンバーグ ゼリー
26 ごはん みそ汁 ぶたにく いた 豚肉しょうが炒め す 酢のもの がんと煮つけ	27 ごはん みそ汁 しろみ さかな 白身魚フライ だいこん 大根とツナのサラダ かぼちやのいとこ煮	28	29	30