

12月 献立表

月	火	水	木	金
				1 ぎゅう 牛バラのみそ炒め あだとうふしょうが 揚げ出し豆腐の生姜あん ふう ポトフ風 そう ほうれん草とコーンのソテー
4 あます カレイの甘酢あんかけ とりにくごま 鶏肉の胡麻ソース ぎょうざ 餃子のスープ煮 ちんげんさい 青梗菜とコーンの和え物	5 さわらて 鱈の照り煮 あまに サツマイモの甘煮 てん とり天 だいこんな ダイコンと大根菜のとも和え	6 にくどうふ 肉豆腐 なんきん 南瓜の胡麻サラダ はるさめ 春雨と野菜の旨味炒め しょうじょう ダイコンときくらげの塩麴和え	7 とり 鶏のから揚げ あ ダイコンのさっぱりサラダ にこ マカロニのカレー煮込み こまつな 小松菜の胡麻和え	8 トマトソースのチーズハンバーグ なんきん 南瓜のサラダ コロッケ ほうれん草のコーンソース
11 わふう 和風かつの卵とじ たまご やみつきニンジン やさいあつあ 野菜と厚揚げの白みそあんかけ こまつな 小松菜とえのきのおひたし	12 やきにく 焼肉 しお キャベツの塩レモン和え あ たらこスパゲッティ えだまめ ひじきと枝豆の炒め煮	13 やまいもやき タラと山芋焼のあごだしあん こまつな 小松菜のあんがらめ とり 鶏ネギ黒コショウメンチ つくだに アサリの佃煮	14 ぶたにく 豚肉の生姜焼き しょうがや 野菜炒め やさいいた 野菜炒め ミートスパゲッティ こまつな 小松菜とツナのサラダ	14 チキンのレモンバターソース わふう 和風のおからサラダ ボンゴレロツソ キノコの和風マリネ
18 なんばんみやぎきふう チキン南蛮宮崎風 だいこん 大根のあんがらめ たらこスパゲッティ にもの ひじきの煮物	19 しろみさかな 白身魚のネギソース にもの ひじきの煮物 やさい 野菜コロッケ あおな 青菜のガーリック風味	20 すぶた 酢豚 はるさめ 春雨の旨塩サラダ うましお かに玉風オムレツ たまふう ほうれん草のナムル	21 しろみさかなほうじゆん 白身魚の芳醇ビネガーソース ほたてかきばしら 帆立貝柱のエビトマトクリーム煮 かおる トリュフ薫るマヨサラダ えだまめ 枝豆マッシュポテト	22 ハンバーグデミグラスソース ふうみ サツマイモのレモン風味 やさい 野菜のクリーム煮 に ポパイソテー
25 ミックスグリル さいころステーキ コーンシチュー	26 ヤムニョムチーズチキン いも さつま芋のハニーミルク煮 に チヂミ ちんげんさい 青梗菜のナムル	27 カレー マカロニサラダ やさい 野菜コロッケ ふうみあ ダイコンのゆず風味和え		