



# 12月



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			<p>1</p> <p>ごはん しらみぎかな 白身魚のクリームソース じゃが芋のトマト煮 ブロッコリーのおぼし 吸い物</p>	<p>2</p> <p>ごはん きつねうどん 味噌炒り豆腐 インゲンの和え物 黄桃缶</p>
<p>5</p> <p>ごはん 炊き合わせ エビとレンコンの炒め煮 しろなのナムル プリン</p>	<p>6</p> <p>ごはん ちゅうかふうたまごや 中華風卵焼き 一口ガンモ含め煮 小松菜のサラダ 吸い物</p>	<p>7</p> <p>ごはん たちうお ゆうあんや 太刀魚の幽庵焼き 白菜の中華風煮びたし 金時煮豆</p>	<p>8</p> <p>ごはん しらみぎかな からあ 白身魚の唐揚げ せんぎ だいこん にももの 干切り大根の煮物 ほうれん草の和え物 みかん缶</p>	<p>9</p> <p>ごはん ちくぜんに 筑前煮 こんぶ にももの 昆布の煮物 小松菜と卵のサラダ みそ汁</p>
<p>12</p> <p>ごはん チキンカレー 和風サラダ パイン缶</p>	<p>13</p> <p>ごはん しらみぎかな 白身魚のクリームソース たまご 卵とじ 白菜の中華和え 手作りアップルゼリー</p>	<p>14</p> <p>ごはん まどり 酢鶏 だいこん 大根とシメジの味噌煮 しろなの湯葉和え みかん缶</p>	<p>15</p> <p>ごはん にくどうふ 肉豆腐 さいも ふく に 里芋の含め煮 インゲンの生姜和え みそ汁</p>	<p>16</p> <p>ごはん たらのりきゅうあげ タラの利休揚げ キャベツの中華煮 だいず 大豆サラダ コンソメスープ</p>
<p>19</p> <p>ごはん しらみぎかな みそ や 白身魚の味噌マヨ焼き 豆腐のカニ餡かけ 小松菜のピーナツ風味 吸い物</p>	<p>20</p> <p>ごはん ちくさや 干草焼き はるさめ からに 春雨のピリ辛煮 しろなの湯葉和え 黄桃缶</p>	<p>21</p> <p>ごはん あかうお しおや 赤魚の塩焼き かぼちゃ ふく に 南瓜の含め煮 だいこん あまずあうみ 大根の甘酢風味 吸い物</p>	<p>22</p> <p>ごはん かやくうどん あつあげの煮物 キャベツのおかか和え パイン缶</p>	<p>23</p> <p>ごはん たンドリーチキン せんぎ だいこん にももの 干切り大根の煮物 インゲンの柚子風味 コンソメスープ</p>
<p>26</p> <p>ごはん キーマ風豆カレー ツナサラダ 洋梨缶</p>	<p>27</p> <p>ごはん しらみぎかな 白身魚のピカタ もやし炒め物 キャベツの和え物 黄桃缶</p>	<p>よい おとしを</p>		