

12月 献立表 (常食)

月	火	水	木	金
	<p>1</p> <p>ごはん 味噌汁 魚の生姜煮(さば) ごま酢和え ひじき炒り煮</p>	<p>2</p> <p>おにぎり しっぽうどん 花野菜のごまマヨ和え</p>	<p>3</p> <p>ごはん はるさめスープ 八宝菜 (T=17a2) ナムル 大学芋</p>	<p>4</p> <p>カレーライス コンソメスープ 大根サラダ</p>
<p>7</p> <p>ごはん すまし汁 魚の西京焼き(さごし) スパゲティサラダ 青菜の炒め物</p>	<p>8</p> <p>ごはん 味噌汁 プルコギ風 春雨の酢の物(卵) とうがんのくず煮</p>	<p>9</p> <p>おにぎり 味噌ラーメン ごまマヨ和え</p>	<p>10</p> <p>ごはん すまし汁 魚のピカタ(卵) もやしのお浸し ロールキャベツ</p>	<p>11</p> <p>親子丼(卵) みそ汁 五色なます</p>
<p>14</p> <p>ごはん 味噌汁 コロッケ ピーナツ和え 大豆と切り昆布の煮物</p>	<p>15</p> <p>ごはん そうめん汁 魚の照り焼き(さごし) 酢みそあえ しゅうまい</p>	<p>16</p> <p>おにぎり カレーうどん 小松菜のごま和え</p>	<p>17</p> <p>ごはん 味噌汁 魚の塩焼き(さば) 野菜サラダ 根菜煮</p>	<p>18</p> <p>ハヤシライス コンソメスープ 豆腐サラダ</p>
<p>21</p> <p>ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き 錦糸和え(卵) かぼちゃのコンソメ煮</p>	<p>22</p> <p>ロールパン コンソメスープ とんかつ 大根サラダ 青菜のソテー</p>	<p>23</p> <p>おにぎり ちゃんぽんめん ほうれん草のごま和え</p>	<p>24</p> <p>ごはん 味噌汁 中華風炒り卵(卵) さつまいもサラダ ふるふき大根の肉味噌かけ</p>	<p>25</p> <p>ごはん わかめスープ 若鶏唐揚げ マカロニサラダ クリスマスゼリー チョコソテー</p>
<p>28</p> <p>ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 酢の物 がんと煮つけ</p>	<p>29</p> <p>やすみ 休み</p>	<p>30</p> <p>やすみ 休み</p>	<p>31</p> <p>やすみ 休み</p>	