



12月月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食		アジの甘露煮 豆腐の野菜あんかけ もやしのみょうが和え	牛肉とごぼうの柳川風 じゃが芋のそぼろあんかけ ひじきとオクラの和え物	タラの土佐煮 豚肉と野菜の炒め煮 四色なます	和風ハンバーグ 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 青菜の辛子胡麻和え	さわらの醤油庵 さつま芋煮 ほうれん草磯部和え	鶏モモ西京焼き 里芋のそぼろあんかけ マカロニサラダ
		9	10	11	12	13	14
昼食		コロッケ 炒り豆腐 茎わかめと長いものオクラ和え	さばの塩こうじ焼き マカロニマリネ 白菜の生姜和え	八宝菜 五目野菜の甘酢和え ブロッコリーの炒り玉子	たらの甘酢あん 厚焼き玉子 和風豆腐サラダ	鶏肉とピーマンの照焼き風 なすのそぼろあん ピリ辛こんにゃく	ニシンのかば焼き 若竹煮 茄子の煮びたし
		16	17	18	19	20	21
昼食		炊き込みご飯 赤魚の煮付け 春雨の酢の物	鶏の照焼き インゲンのピーナツ和え チンゲン菜の油揚げの煮びたし	いわしの生姜煮 大根のカニ風味あん キャベツの赤しそ和え	牛肉ときこのこの柚風味炒め マカロニのクリーム煮 茹インゲン	マスの塩焼き 甘辛大根とこんにゃく炒め 野菜炒め	豚肉と3種の野菜炒め 揚げ出し豆腐 ツナとキャベツの和え物
		23	24	25	26	27	28
昼食		天ぷらの盛り合わせ 炊き合わせ こんにゃくと九条ネギの塩だれ	カレイのムニエル 大根のそぼろ煮 切り昆布の煮物	炙りチキンスターキ ブロッコリーの彩りあんかけ わかめときゅうりの酢の物	おでん 肉じゃが チンゲン菜とえのきのお浸し	ホイコーロー シューマイ ワカメのたらこ和え	天然ぶりの黒酢あんかけ 里芋といんげんの煮物 ピリ辛こんにゃく
		30	31				
昼食		サーモン揚げ 南瓜のいところ煮 ひじき煮					

