

12月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝						ごはん 味噌汁 南瓜 目玉焼き	ごはん 味噌汁 なめこ 煮卵
昼						ご飯 酢鶏 サラダ 味噌汁	ご飯 回鍋肉 サラダ 味噌汁
夕						三色そぼろ丼 大学芋 サラダ 豚汁	ご飯 さつま揚げ 鶏の甘酢煮 ちくわサラダ 和風スープ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 味噌汁 なす サバのみりん焼き	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ちくわ卵とじ	ごはん 味噌汁 大根 ウィンナー	ごはん 味噌汁 えのき 丸天煮	ごはん 味噌汁 里芋 スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 玉ねぎ だし巻き卵
昼	ご飯 豚キムチ サラダ 中華スープ	ご飯 鶏の粒マスタード焼き きんぴら蓮根 和風スープ	ピラフ クリームパスタ サラダ	ご飯 チキン南蛮 トマト 味噌汁	ハヤシライス サラダ	ご飯 焼きそば サラダ 味噌汁	ご飯 塩豚炒め サラダ 味噌汁
夕	ご飯 鶏肉のピカタ 魚の西京焼き 小松菜お浸し 和風スープ	ご飯 味噌カツ トマトマリネ ほうれん草サラダ 和風スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ごぼうの唐揚げ コンソメスープ	ご飯 肉じゃが アジフライ ほうれん草の胡麻和 けんちん汁	ご飯 豚のロールフライ 人参しりしり 豆腐田楽 和風スープ	ご飯 魚のマヨコーン焼き とり天 胡瓜のキムチ和え 和風スープ	ご飯 鶏の香草パン粉焼き もやしナムル 蓮根のケチャップ煮 コンソメスープ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 味噌汁 もやし 厚揚げ煮	ごはん 味噌汁 キャベツ もやし炒め	ごはん 味噌汁 しめじ 塩サバ	ごはん 味噌汁 茄子 高野豆腐卵とじ	ごはん 味噌汁 小松菜 ウィンナーコーン	ごはん 味噌汁 南瓜 目玉焼き	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉
昼	ご飯 親子煮 サラダ 味噌汁	ご飯 ヤンニョムチキン ポテトサラダ 中華スープ	高菜飯 担々麺 サラダ	ご飯 すき焼き風煮込み 温泉卵 和風スープ	マーボー丼 サラダ 中華スープ	ご飯 肉野菜炒め 唐揚げ 味噌汁	ご飯 チキンのトマト煮 サラダ 味噌汁
夕	オムライス ポトフ サラダ	ご飯 クリームコロッケ 茸のケチャップ煮 豚の高菜炒め コンソメスープ	ご飯 トンテキ 明太パスタ インゲンソテー ポタージュ	ご飯 魚のフライ 鶏の塩麹焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	天丼 タイピーエン サラダ	ご飯 メンチカツ ピクルス 塩サバ コンソメスープ	ご飯 ぶりの照り焼き 鶏の南蛮漬け 筑前煮 和風スープ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 味噌汁 大根 煮卵	ごはん 味噌汁 豆腐 チキンボール	ごはん 味噌汁 じゃが芋 ほうれん草ベーコン	ごはん 味噌汁 茄子 切干大根煮	ごはん 味噌汁 えのき キャベツ卵とじ	ごはん 味噌汁 里芋 野菜のカレーソテー	ごはん 味噌汁 玉ねぎ スクランブルエッグ
昼	ご飯 クリームシチュー サラダ	ご飯 油淋鶏 チャプチェ 中華スープ	肉飯 血うどん サラダ	キーマカレー サラダ	ご飯 BBQチキン マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 ブルコギ風 サラダ 味噌汁	ご飯 鶏のチリソース煮 サラダ 味噌汁
夕	ご飯 おでん 焼き鳥風 サラダ	ご飯 コロッケ 鶏の黒コショウ焼き 人参サラダ コンソメスープ	トルコライス 中華スープ	ご飯 ロールキャベツ 根菜の甘酢煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 豆腐チゲ サバの味噌煮 里芋の揚げ煮	ご飯 揚げ鶏の甘辛煮 南瓜フライ 茄子マリネ 中華スープ	ご飯 魚の竜田揚げ 鶏のチーズ焼き 白菜サラダ 和風スープ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん 味噌汁 もやし ウィンナー	ごはん 味噌汁 キャベツ 厚揚げ煮	ごはん 味噌汁 しめじ もやし炒め	ごはん 味噌汁 小松菜 塩サバ	ごはん 味噌汁 なめこ にら玉		
昼	ご飯 ポークチャップ サラダ コンソメスープ	ご飯 タンダーリーチキン ジャーマンポテト 中華スープ	ご飯 照り焼きチキン 蓮根サラダ 和風スープ	ご飯 豚の生姜焼き サラダ 味噌汁	ご飯 ミックスフライ (唐揚げ 白身フライ ちくわの磯辺揚げ) 和風スープ		
夕	ご飯 フライドチキン ブロッコリーソテー ペペロンチーノ ケーキ	ご飯 ハンバーグ フライドポテト コーン グラッセ コンソメスープ	ご飯 チキンカツ インゲン胡麻和え なます 和風スープ	ビビンバ丼 温泉卵 サラダ 中華スープ			