

# 令和元年 12月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	日	朝	ご飯	目玉焼き	じゃが芋の千切り炒め	みそ汁	-
		昼	お茶漬け		大根とツナの煮物	青菜のおかか和え	抹茶寒
		夕	ご飯	鶏肉の照り焼き	海藻サラダ	みそ汁	ミルクプリン イチゴソース
2	月	朝	ご飯	鮭の塩焼き	人参しりしり	みそ汁	-
		昼	五目炒飯		棒棒鶏サラダ	春雨スープ	牛乳
		夕	ご飯	豚肉のネギレモンソース	白菜のサラダ	かきたま汁	クリームチーズプリン
3	火	朝	ご飯	青菜のキッシュ	竹輪の炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	白身魚の南蛮漬け	ポテトきんぴら	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	麻婆豆腐	野菜のごま酢あえ	中華風スープ	なめらか杏仁豆腐
4	水	朝	ご飯	切干大根入り厚焼き玉子	筑前煮	みそ汁	-
		昼	ミートソーススパゲティ		キャベツとコーンのサラダ	洋風卵スープ	牛乳/バナナ
		夕	ご飯	ブリ大根	もやしのナムル	みそ汁	黒ゴマババロア
5	木	朝	パタートースト	ハム野菜ソテー	ゆで卵	-	ホットココア
		昼	ご飯	鮭のごま味噌焼き	里芋の煮物	沢煮椀	牛乳
		夕	ご飯	油淋鶏	塩昆布和え	ワンタンスープ	小豆みるく寒
6	金	朝	ご飯	かみかみふりかけ	炒り豆腐	みそ汁	-
		昼	大根の菜飯	豚肉のから揚げ	しめじと油揚げの煮浸し	大根の味噌汁	ミルクプリン 黄桃ソース
		夕	ご飯	鶏野菜炒め	春雨サラダ	みそ汁	カフェオレプリン
7	土	朝	ご飯	ベーコンと野菜のソテー	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	かきたまうどん		春巻き	じゃこサラダ	ジョア(イチゴ)
		夕	ご飯	ホキのフライ	青菜のおかか和え	みそ汁	練乳ミルクプリン
8	日	朝	ご飯	肉じゃが	白菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	オムライス		ポテトサラダ	野菜スープ	メープルプリン
		夕	ご飯	豚肉のピリ辛みそ焼き	ゆかり和え	すまし汁	パイン寒
9	月	朝	ご飯	焼きシシャモ	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ココア揚げパン	鶏肉のトマトソース	フレンチサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	カジキの生姜照り焼き	おろし和え	みそ汁	ぶどうゼリー
10	火	朝	ご飯	ウインナーソテー	小松菜とコーンの炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	白身魚の味噌マスタード焼き	豆まめマメサラダ	クリームスープ	ヨーグルトプリン
		夕	ご飯	豚肉の照り焼き	たらこ炒め	けんちん汁	抹茶小豆ババロア
11	水	朝	ご飯	鱈の開き	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	炊き込みご飯	千種焼き	パリパリサラダ	みそ汁	牛乳
		夕	防災用アルファ米	鶏肉の塩麴から揚げ	磯部和え	かきたま汁	リンゴゼリー
12	木	朝	ご飯	豆腐と豚肉のピリ辛炒め	じゃが芋の煮物	みそ汁	-
		昼	白菜と油揚げのあんかけうどん		切干大根のナムル	スイートポテト	牛乳
		夕	ご飯	いわしのかば焼き	ひじきサラダ	みそ汁	フルーツヨーグルト
13	金	朝	ご飯	スクランブルエッグ	青菜の煮浸し	野菜スープ	-
		昼	ご飯	肉野菜炒め	カップ納豆	みそ汁	牛乳/みかん
		夕	ご飯	シルバーの西京味噌焼き	ポテトサラダ	すまし汁	黄桃寒
14	土	朝	テイクアウト(クロワッサン/ジャーマンポテトパン/ジョア(マスカット)/みかん)				
		昼	ポークカレーライス		コールスローサラダ	トマトスープ	ミルクティプリン
		夕	ご飯	かに玉風甘酢あんかけ	もやしの中華和え	中華スープ	はちみつレモンゼリー
15	日	朝	ご飯	ハムエッグ	人参のたらこ和え	みそ汁	-
		昼	中華丼		じゃが芋とツナのサラダ	わかめスープ	牛乳
		夕	ご飯	いわしのスタミナ揚げ	大根サラダ	みそ汁	カラメルプリン

※献立は食材の都合により変更する場合があります。