

# 令和2年12月後半 予定献立

12	土	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	牛丼		伴三絲	みそ汁	さっぱり杏仁豆腐
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	じゃが芋の千切り炒め	すまし汁	バナナババロア
13	日	朝	ご飯	高野豆腐と豚肉と小松菜の卵とじ	海苔の佃煮	みそ汁	—
		昼	わかめうどん	野菜とえびのかき揚げ	野菜のゆかり和え	—	ジョア(ブルーベリー)
		夕	ご飯	鶏とキャベツのオイスター炒め	大豆のドレッシングサラダ	野菜スープ	抹茶寒
14	月	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	ソース焼きそば		ポテトサラダ	わかめスープ	揚げパン(ココア)/牛乳
		夕	ご飯	秋刀魚のピリ辛揚げ焼き	コールスローサラダ	みそ汁	カップヨーグルト
15	火	朝	バタートースト	ベーコンエッグ	—	野菜スープ	ジョア(プレーン)
		昼	ポークカレーライス		きのことベーコンのサラダ	野菜スープ	ココナッツプリン
		夕	ご飯	鮭の西京焼き	白菜のクリーム煮	みそ汁	バニラミルクプリン
16	水	朝	ご飯	おくら納豆	卵の花の炒り煮	みそ汁	—
		昼	ご飯	赤魚の煮つけ	マセドアンサラダ	みそ汁	マンゴープリン
		夕	ご飯	ミートローフ	もやしと青菜のナムル	みそ汁	カップヨーグルト
17	木	朝	ご飯	塩昆布入り厚焼き玉子	きんぴらごぼう	みそ汁	—
		昼	ご飯	鶏のから揚げ	春雨サラダ	みそ汁	みるく寒いちごソース
		夕	ご飯	八宝菜	大豆とひじきのサラダ	中華風コーンスープ	ミルクティプリン
18	金	朝	パン	ジャーマンポテト	—	クリームスープ	みかん
		昼	ご飯	鮭のマヨコーン焼き	おさつサラダ	かき玉汁	タピオカ入りココナッツミルク
		夕	ご飯	酢豚	菜果サラダ	みそ汁	抹茶プリン
19	土	朝	ご飯	焼き塩鮭	(きんぴらごぼう)	みそ汁	—
		昼	五目炒飯		鶏のスパイス煮	野菜スープ	ジョア(ブルーベリー)
		夕	ご飯	チキン南蛮	千切野菜の胡麻味噌和え	わかめスープ	なめらか杏仁豆腐
20	日	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	ジョア(いちご)
		昼	親子丼		白菜の塩昆布和え	すまし汁	みかん入りみるく寒
		夕	雑穀ご飯	鯖の揚げおろし煮	ミモザサラダ	みそ汁	ミルクプリン黒糖ソース
21	月	朝	ご飯	肉じゃが	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	南瓜入りほうとう	竹輪の磯辺揚げ	パリパリサラダゆず風味	—	パンプキンプディング
		夕	ご飯	ブルコギ炒め	キャベツとわかめのナムル風	野菜と卵のスープ	ブラマンジェ黄桃ソース
22	火	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	ひじきと大豆の煮物	みそ汁	—
		昼	人参ピラフ	骨付きフライドチキン	グリーンサラダ	コーンポタージュスープ	チョコカップケーキ
		夕	ご飯	鯛の南蛮漬け	青菜の胡麻和え	みそ汁	小豆入りみるく寒
23	水	朝	パン	スペニッシュオムレツ	—	トマトスープ	ジョア(プレーン)
		昼	年越しそば	海老の天ぶらと野菜のかき揚げ	野菜とじゃこのおかか和え	—	牛乳/みかん
		夕	カレーライス		ラーパーツァイ	野菜スープ	いちごミルクプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。