

12月

2012年

日	月	火	水	木	金	土
						1日 あわご飯 味噌汁 魚のタルタル焼き 干びょう炒め 大根しりしりー
2日	3日 芋ご飯 ゆし豆腐 魚の煮付け 白菜の炒め煮 胡麻和え	4日 あわご飯 味噌汁 鮭ソテー 春雨炒め 小松菜きのこ和え	5日 麦ご飯 てびち汁 和風包み焼き醤油あん キャベツ炒め キムチ和え	6日 炊き込みご飯 アーサ汁 手羽元煮付け 小松菜炒め 辛子和え	7日 あわご飯 味噌汁 魚のしそ巻き揚げ 人参しりしりー 豆腐の和え物	8日 麦ご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き 豆腐チャンプルー コールスロー
9日	10日 麦ご飯 味噌汁 かき揚げ 肉じゃが もずく酢	11日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き フーチャンプルー サラダ	12日 ゆかりご飯 魚汁 シューマイ揚げ 大根炒め煮 春雨酢の物	13日 麦ご飯 味噌汁 さんま蒲焼き クーブイリチー 南瓜煮	14日 あわご飯 牛肉汁 豆腐五目揚げ ほうれん草ソテー 豆甘煮	15日 麦ご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ 筑前煮 おひたし
16日	17日 麦ご飯 味噌汁 アジフライ タルタルソース パパイヤ炒め 和え物	18日 あわご飯 味噌汁 魚のきのこ蒸し 牛肉ピーマン炒め 耳皮和え	19日 麦ご飯 うどん汁 スコッチエッグ 豆腐チャンプルー サラダ	20日 芋ご飯 ソーキ汁 天ぷら 干びょう炒め 酢の物 ・イチゴクレー	21日 炊き込みご飯 ゆし豆腐 ほっけ 春雨炒め お浸し	22日 あわご飯 アーサ汁 ソーキケチャップ煮 人参しりしりー ヨーグルトサラダ
23日 天皇誕生日	24日 振替休日 あわご飯 味噌汁 煮付け おから炒め シークワーサーゼリー	25日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉野菜巻き 白菜きのこ煮 マカロニサラダ	26日 グリーンピースご飯 卵スープ チキンフライ ブロッコリーソテー 春雨サラダ	27日 あわご飯 ソーメン汁 鯖味噌煮 豆腐チャンプルー 胡麻和え	28日 麦ご飯 味噌汁 魚ピカタきのこソース キャベツ味噌炒め マッシュポテト ・黒糖ムース	29日 あわご飯 味噌汁 豆腐五目揚げ もやし炒め お浸し
30日	31日 あわご飯 沖縄そば 貝柱フライ インゲンソテー 酢の物					

材料その他の都合により献立を変更する場合があります