

12月の昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き 茄子ひき肉炒め 和え物	3日 たき込みご飯 中味噌汁 シューマイ揚げ パパイア炒め 酢の物	4日 あわご飯 味噌汁 さんま 人参シシリー 胡麻和え	5日 麦ご飯 ゆし豆腐 煮魚 干びょう炒め お浸し	6日 あわご飯 味噌汁 手羽元煮 大根煮 アボカド和え	7日 麦ご飯 沖縄そば 魚ソテー 豆腐チャンプルー 酢の物
8日	9日 麦ご飯 牛肉汁 ししゃも揚げ おから炒め 和え物	10日 あわご飯 味噌汁 鯖味噌煮 からし菜炒め お浸し	11日 麦ご飯 うどん汁 かき揚げ 金平ごぼう 酢みそ和え	12日 あわご飯 てびち汁 鮭ソテー フーチャンプルー 酢の物	13日 芋ご飯 アーサ汁 魚バジルオイル焼き 春雨炒め ごぼう和え	14日 麦ご飯 魚汁 和風包み焼き 白菜炒め 粉ふき芋
15日	16日 麦ご飯 味噌汁 茄子はさみ揚げ キャベツ炒め 菜の花辛子和え	17日 あわご飯 ゆし豆腐 チキン照り焼き 大根炒め 春雨酢	18日 麦ご飯 味噌汁 魚煮付け ごぼう炒め 和え物	19日 あわご飯 沖縄そば ワカサギ揚げ 人参シシリー お浸し	20日 麦ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーかにあんかけ サラダ	21日 あわご飯 味噌汁 鮭ソテー 筑前煮 酢の物
22日	23日 麦ご飯 味噌汁 魚ソテー 大根煮 酢の物	24日 あわご飯 味噌汁 アジ・海老フライ パパイア炒め 和え物	25日 ご飯 卵スープ チキンフライ カリフラワーソテー サラダ	26日 麦ご飯 アーサ汁 天ぷら ひき肉炒め 酢の物	27日 あわご飯 味噌汁 魚照り焼き 豆腐チャンプルー お浸し	28日 麦ご飯 味噌汁 串揚げ 肉じゃが 酢の物
29日	30日 麦ご飯 沖縄そば いんげん天ぷら 豆腐チャンプルー 和え物	31日 あわご飯 ソーメン汁 魚しそ巻き揚げ 野菜炒め 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