

東センター

12月の昼食メニュー

2013年

日	月	火	水	木	金	土
1	2 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 もやしの梅和え ホタテフライ 茶巾の吸物 白米	3 ヤベツと春雨炒め 白身魚天ぷら フルーツ(柿) みそ汁 白米	4 大根のそぼろ炒め カリフラワーサラダ マカロニトマトソース 玉ネギスープ 炊き込みご飯	5 焼きそば イカリング キュウリとなめたけの和え物 玉子とワカメスープ 白米	6 肉じゃが 白菜のサラダ 春巻き みそ汁 白米	7 豚カツの卵とじ オニオンリングフライ 大根サラダ ソーメン汁(ゴーヤめん) 白米
8	9 さんまの照り煮 キャベツと塩コンブ和え物 スイートポテトフライ 豆腐と油揚げのみそ汁 白米	10 なすの甘辛炒め 大根の煮物 甘酢らっきょう つみれ入すまし汁 白米	11 焼ビーフン 白菜とツナのサラダハ ッシュポテト 水菜とワカメのみそ汁 白米	12 牛肉のケチャップ炒め カリフラワーとアボガドのサラダ シソ昆布 みそ汁 白米	13 豚肉のしょうが焼き 揚げ出し豆腐 キュウリとツナの和え物 白菜のみそ汁 白米	14 鶏肉の甘酢炒め じゃがいものバターしょうゆ チキンナゲット そーめん汁 雑穀米
15	16 豚バラと野菜炒め 厚揚げのアーサあんかけ ごま昆布 いろいろ野菜のみそ汁 白米	17 白身魚の煮付け カボチャの煮物 ササミチーズフライ 大根のみそ汁 白米	18 白菜のみそ炒め 春雨とハムサラダ 豚メンチカツ とろろ汁 白米	19 煮込みハンバーグ 白身魚フライ お漬物 豆腐ともやしのみそ汁 白米	20 ササミの天プラ スパゲティサラダ フルーツ(桃) ギョーザスープ 白米	21 ケチャップ焼きそば コロッケ 小松菜のお浸し 豆腐のみそ汁 白米
22	23天皇誕生日 大根イリチー きんぴらレンコン 中華イカ 豆腐とワカメのみそ汁 白米	24 厚揚げの中華炒め サバの煮付 ひとくちハンバーグ レタスのみそ汁 白米	25 M i Xフライ 大根そぼろ 魚肉ソーセージとちくわの酢の物 ほうれん草のみそ汁 白米	26 和風チキンカレー グリーンサラダ らっきょう漬 クリームコーンスー 白米	27 八宝菜 ハッシュポテト 大根皮の和え物 ゆし豆腐 白米	28 鶏の照り焼き じゃが芋のオムレツ 春雨サラダ ほうれん草と豆腐のスープ 雑穀米
29	30 チャンポン シーザーサラダ ミックスフルーツ 小松菜と卵のスープ 白米	31定休日				