

12月の昼食メニュー

2018年

日	月	火	水	木	金	土
						1日 あわご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き 野菜炒め 春雨サラダ
2日	3日 あわご飯 イナムルチ汁 さばの照り焼き もやしとインゲン炒め ワカメの酢の物	4日 いもご飯 味噌汁 とり天 ヒジキと厚揚げの炒め煮 スパゲッティーサラダ	5日 麦ご飯 きのこ卵のスープ ハンバーグ ピーマンソテー ポテトサラダ	6日 麦ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 筑前煮 春雨サラダ シーフード卵焼き	7日 あわご飯 沖縄そば かぼちゃひき肉フライ 小松菜炒め 大根しりしりー	8日 麦ご飯 ゆし豆腐 豚肉生姜焼き パパイヤ炒め マッシュポテト シークワサーゼリー
9日	10日 ひじきご飯 味噌汁 魚のピカタ 野菜炒め ミートスパゲッティー	11日 麦ご飯 豚汁 豆腐の五目揚げ クープイリチー ゆかり和え	12日 あわご飯 味噌汁 さばの甘酢あん かんぴょう炒め ナムル Caリンゴゼリー	13日 麦ご飯 うどん汁 卵コロッケ キャベツの味噌炒め ミミガー和え	14日 あわご飯 卵スープ 白身魚のトマトソースか け八宝菜 春雨サラダ	15日 麦ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 南瓜サラダ
16日	17日 麦ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ごぼうの炒り煮 スパゲッティーサラダ チーズクリームクレープ	18日 ちらし寿司 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き フォーチャンプルー もずくの酢の物	19日 あわご飯 ワカメと卵のスープ チーズはんぺんフライ 麻婆豆腐 オクラ胡麻和え	20日 麦ご飯 味噌汁 さんま塩焼き ごぼう炒り煮 ゆかり和え 淡雪	21日 あわご飯 ソーメン汁 煮しめ 人参しりしりー 小松菜胡麻和え	22日 炊き込みご飯 味噌汁 魚の磯部揚げ 野菜炒め 甘酢漬け
23日	24日 麦ご飯 味噌汁 ミートローフ じゃが芋とベーコン炒め ミートスパゲッティ	25日 あわご飯 卵スープ グリルチキンもも えびフライ ピーマンソテー ポテトサラダ ホワイトチョコムース	26日 麦ご飯 豚汁 鮭の照り焼き パパイヤ炒め オクラ胡麻和え	27日 あわご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物	28日 麦ご飯 沖縄そば カレイのから揚げ 野菜炒め ワカメの酢の物	29日 あわご飯 味噌汁 鶏肉の変わり揚げ 肉じゃが ちくわの酢の物
30	31日 あわご飯 味噌汁 ポテトサラダロールフ ライ 八宝菜 インゲン胡麻和え					

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