

# 12月メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
				1 朝基 ロールパン2個T チーズ 麦と野菜のスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん さばのごま焼きT 白菜の昆布あえ 厚揚げのしょうがあんかけ 夕基 麦ごはん(100)T 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテトF フルーツのヨーグルト和え	2 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 納豆F 水菜のおかかびたし 昼基 ロールパン トマトクリームスパゲッティ グリーンサラダT 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チンジャオロース 大根の煮物 金時豆の甘煮 (市販)	3 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム じゃがバターコーン 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 親子丼F 野菜汁T(湯葉) ほうれん草の香り和えT 夕基 ごはん さわらのねぎみそ焼き ごぼうのマヨ和え またけと水菜のお浸し
4 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) じゃがいもとピーマンの炒め物(朝) 昼基 ごはん 肉じゃがF 切り干し大根のナムル 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T マカロニグラタン キャベツのスープ 種なし柿	5 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき)T 高野の卵とじT 昼基 ごはん 八宝菜T 里芋とほうれん草の土佐煮 間 牛乳T 夕基 ごはん たらのカレーニエル ツナともやしのソテー かぼちゃサラダT(チーズ)	6 朝基 チョコツイストパン 白菜のクリームスープ 牛乳T オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏もも肉の塩焼き 大根と水菜のごまドレあえ 夕基 麦ごはん(100)T ぶり大根 変わりきんぴら きゅうりの昆布和え	7 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ポテトサラダ(スキム) 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 春雨サラダ グレープゼリー	8 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 チーズ ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 煮浸し(水菜・生揚げ) 夕基 ハヤシライスT フレンチサラダ マンゴーヨーグルト	9 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 納豆F ひじきの煮物 昼基 うどん(きつね) にんじんラペ みかんT 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃの含め煮	10 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 えびチャーハンT 青菜とひじきのナムル わかめスープ 夕基 ごはん 豚肉とキャベツのトマト煮 ビーンズサラダ(かぼちゃ) いかるがプリン
11 朝基 ごはん みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) れんこんのきんぴら 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆず漬け 卵とじ(ほうれん草) 間 牛乳 夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ ももヨーグルト	12 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) ひじきと大豆の炒め煮 昼基 ごはん 豚肉のパン粉焼き さやいんげんと人参のソテー トマトとチーズのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん チャプチェ 卵スープ(中華) りんご 1/8カット2個	13 朝基 ロールパン2個 いちごジャム ハムと卵のソテー 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 焼き魚のプロバンス風 ビーンズサラダ(れんこん) 間 さつまいもとりんごのケーキ 夕基 麦ごはん(100)T 回鍋肉F 中華スープ 卵 にらと油揚げのごまあえ	14 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め チンゲンサイのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん ハンバーグ(チーズ入り)T 大根と水菜の和風サラダF ヨーグルト(いちご)	15 朝基 黒糖ロールパン チーズ じゃがいものクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 牛肉と野菜のオイマヨ炒め 海草サラダ 夕基 さつまいもごはん さばとかぶのみそ煮 小松菜おひたし けんちん汁	16 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) 納豆F 焼きれんこん(カレー) 昼基 スタミナラーメン 焼き餃子 きゅうりとわかめの酢の物 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん タッカルビ 春菊のごまあえ 昆布豆	17 朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル 昼基 オムライスT ミネストローネ(コンソメ味)T 種なし柿 夕基 ごはん さわらの照焼T ブロッコリーのかつお和え 行事食 奈良のつぺ
18 朝基 ごはん みそ汁(人参・白菜) じゃこ豆 昼基 ごはん 鶏と切り干し大根の中華炒め 蒸焼きしゅうまい 間 牛乳 夕基 ごはん 酢豚T 大根サラダ ヨーグルト	19 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん チリコンカン風 大根と水菜のごまサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 山賊焼き キャベツのツナあえ もずくの酢の物	20 朝基 シュガーバターコッペ ウインナーと野菜のソテー 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 厚揚げと牛肉の中華煮 こまつなのナムル 夕基 ごはん 豚肉のチーズはさみ揚げ えのきとニラのソテー コールスローサラダ	21 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) とりそぼろ 昼基 ごはん 肉豆腐 青菜と卵の炒め物 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T おでんF ほうれん草のナムルT みかんT	22 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 チーズ 豆のスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 麦ごはん(100)T ちゃんちゃん焼き のっぺい汁 夕基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 水菜の昆布あえ 南瓜のそぼろあんかけ	23 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 納豆F 竹輪の卵とじ 昼基 ちゃんぽん 蒸焼き餃子 間 クリスマスケーキ 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん トンテキのデミグラスソースかけ もやし炒め スパゲティサラダ	24 朝基 サンドイッチ(ハムチーズ卵) スライスチーズ 牛乳 キウイ 昼基 ビビンバ丼F 中華スープF オレンジ 1/6カット2個 夕基 クロワッサン 鶏肉の唐揚げ(祝用) 具だくさんクリームスープ クリスマスおやつ
25 朝基 ごはん みそ汁(ゆめん(そうめん・油あげ・ねぎ)) 厚焼きたまご 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン スパゲティソテー(きのこ) にんじんラペ 間 牛乳 夕基 カツカレー らっきょう3個 ポテトサラダ	26 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・豆腐) じゃこ炒め 昼基 ごはん 筑前煮F さつまいもサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 麻婆豆腐T 中華スープF バナナヨーグルト	27 朝基 ピザトースト マンゴー 牛乳T 昼基 ごはん ガリパタチキン ビーンズサラダ(かぼちゃ) 夕基 ごはん さばの塩焼き 白和え 里芋のそぼろあんかけ	28 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) 牛ひじきそぼろ 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF もやしのカレー粉炒め 白菜とベーコンのスープ 間 牛乳 夕基 シーフードドリア にんじんシリシリサラダ 卵スープ(洋) オレンジF 1/6カット 3個	29 朝基 黒糖ロールパン チーズ ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 小松菜ごま和え 夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き ほうれん草とコーンのソテー くらげの酢の物	30 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 納豆F 焼きさつまいも 昼基 焼きビーフン マセドアンサラダ グレープゼリー 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 飛鳥鍋風 ツナじゃが みかんT	31 朝基 トースト(2枚) マーガリン チョコレート・クリーム チーズ(スライス) スクランブルエッグF 昼基 中華丼 チョレギサラダ(レタス) かきたまわかめスープT 夕基 舞茸ご飯T1/2 年越しそば フルーツのヨーグルト和え