

12がつこんだてひょう



12月				
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
ふりかけごはん (さけ) チンジャオロース フライドスイートポテト 野菜のコンソメ煮 フルーツ (パイン)	ごはん 五目卵焼き インゲンソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え フルーツ (みかん)	ぶどうパン ハムカツ ボイルキャベツ きのことマカロニのソテー パンプキンサラダ フルーツ (黄桃)	カレーライス 鶏肉の唐揚げ 棒棒鶏 フルーツ (りんご)	1日 (金) ごはん 甘辛ねぎま炒め 五目煮豆 たこ焼き フルーツ (みかん)
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
ごはん すき焼き風煮 野菜かきあげ さつまいもとりんごの甘煮 フルーツ (みかん)	りんごパン ハンバーグ マカロニソテー じゃが芋のクリーム煮 もやしとピーマンのソテー フルーツ (黄桃)	中華丼 玉子きくらげ炒め かにしゅうまい フルーツ (りんご)	ごはん 鮭の塩焼き きんぴら おでん風煮 もやしのおかかあえ フルーツ (パイン)	スタミナ丼 きのごホワイトシチューフライ コールスローサラダ フルーツ (パイン)
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ハヤシライス チーズはんぺんフライ 切干大根サラダ フルーツ (黄桃)	ごはん メンチカツ コーンソテー 鶏肉とキャベツのうま塩炒め ブロッコリーのバター醤油 フルーツ (りんご)	ごはん チキン南蛮 春雨と野菜のソテー のり塩ポテト フルーツ (パイン)	ふりかけごはん (たまご) 豆腐ハンバーグ れんこんそぼろ炒め フレンチサラダ フルーツ (みかん)	チョコチップパン ツナのチーズローフ 粉ふき芋 豚肉のトマト煮 ミックスベジタブル フルーツ (黄桃)
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
ケチャップライス コーンシチュー グリーンサラダ プチアメリカンドッグ フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (おかか) 白身魚フライ (タルタル) 干切り野菜炒め じゃが芋のベーコン煮 フルーツ (パイン)	麻婆菜麺 春巻 シュウマイ イタリアンサラダ フルーツ (みかん)	ごまパン タンドリーチキン フライドポテト チョレギサラダ タコさんウインナー フルーツ (黄桃)	☆ お休み ☆