

きゅうしょくもくひょう

きょうりょく
協力して

あとかたづ
後片付けをしよう

12月こんだて



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 海苔の昆布茶 ふりかけ 魚と野菜の揚げ煮 法蓮草のみそ汁	牛バラ肉と大根の あんかけご飯 中華風和え物 わかめ卵スープ	ツナコーンピラフ 冬野菜の ホワイトシチュー りんご(サンフジ)	ビビンバ炒飯 春雨スープ ぱりぱりサラダ ミルクゼリー ブルーベリーソース	丸パン トマトソースの ミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	鮭わかめご飯 肉じゃが 和風サラダ
8	9	10	11	12	13
振替休日	きんぴらご飯 さわらの みそマヨネーズ焼き じゃことわかめの和え物 豆腐となめこのみそ汁	キーマカレー オニオン ドレッシングサラダ 紅まどんな ジョア	ご飯 西湖豆腐 小松菜とひじきの サラダ	鶏五目ご飯 フライビーンズサラダ ナタデココポンチ	休日
15	16	17	18	19	20
あぶたまうどん こまツナ和え スイートポテト	中華丼 かぶのサラダ マーラーカオ	ビーフストロガノフ ミモザサラダ いちご	ご飯 さばの味噌煮 お浸し すまし汁	かつおめし ぐる煮 みそ汁 ゆず寒天	休日
22	23	24	25	26	27
ご飯 銀鱈のゆず味噌焼き かぼちゃの そぼろあんかけ 吉野汁	焼鳥丼 れんこんサラダ さつま汁	茶飯 おでん ごま和え ぽんかん	あしたばパン 手羽元のローストチキン ポトフ イタリアンサラダ チョコレートプリン	黒いウサギと子猫	休日



良いお年を
お迎え下さい。

