

きゅうしょくもくひょう

きょうりよく
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	
ごはん 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		ぎゅう にく だいこん 牛バラ肉と大根の あんかけごはん 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(さんふじ)		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		まる 丸パン トマトソースの ミートボール マッシュポテト チキンラゲースープ		さけ 鮭わかめごはん 肉じゃが 和風サラダ	
8		9		10		11		12		13	
振替休日		きんぴらごはん 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		ごはん 西湖豆腐 小松菜とひじきの サラダ		とりごもく 鶏五目ごはん 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 こまつナ和え スイートポテト		ちゅうかどん 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		ごはん 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	
ごはん 銀鱈のゆず味噌焼き かぼちゃの そばろあんかけ 吉野汁		やきとりどん 焼鳥丼 れんこんサラダ さつま汁		ちやめし 茶飯 おでん ごま和え ぼんかん		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				休日	

