



12月 こんだてひょう



月	火	水	木	金
2 きなこ揚げパン チリコンカン ピクルスサラダ 	3 鮭ごはん シャキシャキ和え 豚汁 	4 カレーライス フレークサラダ フルーツポンチ 	5 鯖のこチュジャン 焼き 白菜と小松菜の お浸し けんちん汁 	6 中華おこわ タンホワタン 白菜のピリ辛漬け
9 スパイシーピラフ ひよこ豆と卵の スープ さっぱり ポテトサラダ 	10 鯖ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜のごま風味 法蓮草の味噌汁 	11 五目うどん みそドレサラダ 芋ようかん 	12 豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん 3色ナムル みかん 	13 ごはん じゃこふりかけ 塩肉じゃが 梅和え
16 ごはん 切り干し大根の 卵焼き ゆかり和え みそ汁 	17 中華丼 もやしと茎わかめの サラダ スイートスプリング 	18 担々麺 ラッパーツアイ 野菜チップス 	19 ひじきごはん 白玉入り卵スープ 野菜の華風和え 	20 かつおめし ぐる煮 みそ汁 ゆずゼリー
23 ごはん あじの南蛮漬け 野菜のピリ辛和え みそ汁 	24 Merry Christmas! チキンライス 野菜スープ チョコレートケーキ 	25 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 チキンラグースープ 		

冬休み



良いお年を お迎え下さい

