

12月の予定献立

12月の予定献立									
月	火	水	木	金					
				1日					
				麦ご飯 すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き のり和え 精白米、押麦 豆麩、白舞茸、三つ葉 鶏もも肉、長葱 〓付:糸唐辛子、白髪葱、サラダ菜 ほうれん草、しめじ、えのき、 焼きちくわ、人参、のり					
4日	5日	6日	7日	8日					
五穀ご飯 ワカメスープ ユーリンチー 青梗菜ともやし中華和え 精白米、五穀米 ワカメ、玉葱、竹の子 鶏肉、長葱、レタス、胡瓜、 赤パプリカ、ミニトマト 青梗菜、もやし、人参、 ザーサイ、白ごま	パン クラムチャウダー カレイの香草焼き サラダ 果物 ミルクロール、黒糖パン あさりの水煮、小松菜、ヤングコーン、 ポワロー、しめじ カレイ 〓付:人参とインゲンのソテー、 ジャーマンポテト ロメインレタス、エンダイブ、トレビス ※オニオンドレッシング みかん	あんかけ焼きそば 白湯スープ 海鮮大しゅうまい 果物 中華麺、豚肉、イカ、ホタテ、 竹の子、青梗菜、人参、白菜、 木耳※卓上酢 コーン、椎茸、オクラ 海鮮大しゅうまい、リーフレタス パイン	牛丼 みそ汁 辛子和え わらび餅 精白米、押麦、牛肉、玉葱、 白滝、グリーンピース、紅生姜 じゃが芋、えのき、大根菜 小松菜、しめじ、油揚げ、人参、 辛子 わらび餅、きな粉、黒蜜	シーフードピラフ ミネストローネ ベビーリーフのサラダ デザート 精白米、エビ、ホタテ、 玉葱、黄パプリカ、ピーマン、 コーン、マッシュルーム、グリーンピース ABCマカロニ、キャベツ、セロリ、 大豆、椎茸、ベーコン、パセリ ベビーリーフ、水菜、胡瓜 ※セミセパレモンドレッシング アロエヨーグルト					
11日	12日	13日	14日	15日					
麦ご飯 具沢山汁 鮭の塩こうじ漬け 高野豆腐と野菜の煮物 精白米、押麦 ささがきごぼう、白舞茸、玉葱、 大根、長葱 鮭 〓付:大葉、がり 高野豆腐、里芋、人参、 こんにゃく、絹さや	ご飯 スープ チンジャオロース 大根とツナの中華サラダ 精白米 木耳、乾椎茸、青梗菜 牛肉、竹の子、ピーマン、玉葱、 赤・黄パプリカ 大根、ツナ、コーン、水菜、胡瓜、 サニーレタス	カレーうどん 大学芋 生姜酢和え うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、 かまぼこ、卵、万能葱 ※一味唐辛子 さつまいも、黒ごま 白菜、小松菜、しめじ、人参、 えのき、生姜	パン チキンのホワイトシチュー 茹で野菜のサラダ 果物 レーズンパン、玄米ロール 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、 南瓜、マッシュルーム、フロccoli キャベツ、インゲン、コーン、 紫キャベツ ※サウザンドレッシング ルビーグレープフルーツ	ご飯 卵スープ サバの中華風唐揚げ チョレギサラダ 精白米 卵、白菜、万能葱 サバ、玉葱、人参、木耳、 エリンギ、絹さや(野菜下敷き) レタス、水菜、海藻ミックス、 韓国のり、白ごま、糸唐辛子 ※チョレギドレッシング					
18日	19日	20日	21日《冬至メニュー》	22日《Xmasメニュー》					
きこの和風パスタ ポテトサラダ 飲み物 果物 スパゲッティ、鶏肉、しめじ、 えのき、乾椎茸、玉葱、鷹の爪、 大葉、刻みのみり じゃが芋、胡瓜、枝豆、人参、 サラダ菜、ミニトマト 牛乳 キウイフルーツ	五穀ご飯 みそ汁 豆腐チャンプル おかか和え 精白米、五穀米 さつまいも、玉葱、万能葱 木綿豆腐、ベーコン、人参、 キャベツ、もやし、エリンギ、卵、 ニラ 白菜、ほうれん草、削り節	ご飯 ワンタンスープ 海鮮の炒め物 春雨のごまだれ和え 精白米 ワンタン、ザーサイ、しめじ、長葱 エビ、ホタテ、にんにくの芽、 玉葱、人参、ピーマン、 セロリ、竹の子 春雨、水菜、ローズハム、 サラダ菜、ミニトマト	十六穀ご飯 根菜の味噌汁 ぶりの照り焼き かぶの柚子和え 南瓜のいとこ煮 精白米、十六穀米 レンコン、ささがきごぼう、大根、 人参、白舞茸、油揚げ、三つ葉 ぶり 〓付:笹、白髪葱、大葉、生姜 かぶ、大根菜、柚子 南瓜、ゆであずき	<h3 style="color: red;">当日までのお楽しみ♪</h3>					