

## 12月の予定献立

月		火		水		木		金	
								1日《リクエストメニュー》	
4日《シェフ入賞メニュー》		5日		6日		7日		8日	
牛乳・乳製品利用料理コンクールで シェフが入賞したリゾットを再現★ お楽しみに♪		さつまいもご飯	精白米、もち米、さつまいも、黒ごま	オンライン授業		ご飯	精白米	ハヤシライス	精白米、牛肉、マッシュルーム、 玉葱、人参、グリーンピース
		はんぺんと 三つ葉のお吸い物	はんぺん、三つ葉			白湯スープ	白菜、ハム、木耳、長葱	スープ	ほうれん草、コーン、ベーコン
		ほっけの利休焼き	ほっけ、白ごま ／付：しし唐			牛肉のブルコギ	牛肉、玉葱、人参、竹の子、 春雨、エリンギ、ニラ、白ごま	サラダ	ペペーリーフ、リーフレタス、 フライドオニオン ※ドレッシング
		厚揚げと野菜の味噌煮	厚揚げ、こんにゃく、人参、 里芋、竹の子、枝豆			ナムル	小松菜、もやし、ぜんまい	果物	オレンジ
11日		12日		13日		14日		15日 《光塩短大×北海道産牛肉》 ウェルカム・コラボ 2023	
五穀ご飯	精白米、五穀米	ピタパン	ピタパン・60g	オンライン授業		ベーコンと小松菜の クリームスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、小松菜、 マッシュルーム、しめじ	ぎゅうつと香る ちらし寿し	精白米、道産牛肉、ゴボウ、人参、錦糸卵、 大葉、刻みのり、がり、生姜、白ごま
小松菜のみそ汁	小松菜、油揚げ、長葱	カレー風味スープ	レッドキドニー、人参、セロリ、カレー粉			スープ	ズッキーニ、人参、玉葱、パセリ	赤だしみそ汁	なめこ、三つ葉
豚肉の生姜焼き	豚肉、玉葱、キャベツ、人参 ※ドレッシング	チキンケバブ	鶏肉、玉葱、サニーレタス、トマト ※サウザンドドレッシング			茹で野菜のサラダ	キャベツ、紫キャベツ、インゲン ※ドレッシング	白菜とかにかまの ボン酢和え	白菜、胡瓜、もやし、かにかま
かぶの塩昆布和え	かぶ、胡瓜、塩昆布	オニオンサラダ	リーフレタス、赤玉葱、ツナ、コーン ※ドレッシング			デザート	焼きプリンタルト	果物	みかん
18日《和・麺・鶏》		19日《中・ご飯・加工》		20日		21日《冬至メニュー》		22日《クリスマスメニュー》	
きつねうどん	うどん、油揚げ、鶏肉、玉葱、 ほうれん草、板かまぼこ、人参、長葱	焼き豚チャーハン	精白米、焼き豚、卵、万能葱、 枝豆、紅生姜	オンライン授業		十五穀米	精白米、十五穀米	ローストチキンやクリスマスケーキを 提供します！お楽しみに🎄🌟	
大学芋	さつまいも、黒ごま	中華スープ	キャベツ、木耳、人参、白ごま			根菜のみそ汁	レンコン、さがきごぼう、大根、 人参、大根菜		
果物	キウイフルーツ	水菜としらすのサラダ	水菜、青梗菜、もやし、しらす ※ドレッシング			鮭の袖庵焼き	鮭、袖子／付：はじかみ		
		デザート	ごま団子			白菜の甘酢和え	白菜、胡瓜、針生姜、 かいわれ大根		
					南瓜のいとこ煮	南瓜、ゆであずき			