

12月の献立

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		中華おこわ ナムル ジャガイモのピリ辛煮 ワンタンスープ (杏仁豆腐)	ジャーマンオムレツ 胡麻味噌和え 大根の梅煮 ご飯 味噌汁 (ホットケーキ)	魚のマヨネーズ焼き マカロニサラダ 茄子のケチャップ炒め ご飯 味噌汁 (ヨーグルトゼリー)	餃子 りんご入りサラダ 大根とこんにゃくの煮物 ご飯 味噌汁 (茶巾しぼり)	ポークビーンズ 柿なます れんこんのおかか煮 ご飯 スープ (フレンチトースト)
6	7	8	9	10	11	12
しらすの玉子とし スパゲティソテー ツナ和え ご飯 スープ (どら焼き)	洋風おでん 三味和え きんぴら ご飯 ニラ玉スープ (豆蒸しパン)	鰯大根 サツマイモのレモン煮 青菜炒め ご飯 味噌汁 (みたらし団子)	タンドリーチキン いとこ煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 (白玉しるこ)	麻婆豆腐 みぞれ和え 白菜のベーコン煮 ご飯 かき玉汁 (わらび餅)	カレー おなます 磯和え スープ (チョコフレンチ)	魚のかば焼き キノコソテー 五目豆 ご飯 味噌汁 (胡麻あん饅頭)
13	14	15	16	17	18	19
ユーリンチ サツマイモのサラダ おひたし ご飯 コーンスープ (りんごパンケーキ)	チーズ入りハンバーグ ポテトサラダ ひじきと竹輪の煮物 ご飯 味噌汁 (白玉あずき)	豆腐ステーキ そばろ煮 お浸し ご飯 豚汁 (キャラメルポテト)	鱈鍋 もやしのベーコン炒め 南瓜の甘煮 ご飯 味噌汁 (白玉ぜんざい)	ふわっとカニ玉 白和え 鶏ごぼう ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)	魚の磯部揚げ 大根の旨煮 酢の物 ご飯 味噌汁 (りんごのはちみつ煮)	鶏と根菜の煮しめ ホウレンソウの卵とし 中華和え ご飯 味噌汁 (サツマイモのレモン煮)
20	21	22	23	24	25	26
炊き込みピラフ ポトフ サラダ 煮豆 (桃のヨーグルトかけ)	きのこオムレツ 酢の物 ジャガ芋と若芽の煮物 ご飯 味噌汁 (にんじん蒸しパン)	南瓜のほうとう 肉豆腐 お浸し ご飯 漬物 (黒蜜蒸しパン)	鶏肉バーベキュー焼き 白菜の甘酢 かぶと蒟蒻の煮物 ご飯 味噌汁 (キャラメルバナナ)	鶏のビール揚げ ポテトサラダ 大根と竹輪の煮物 白菜スープ ご飯 (ケーキ)	ビーフシチュー サラダ 切干大根の炒り煮 ご飯 (ロールケーキ)	おでん 長いものおかか和え 肉入りきんぴら ご飯 味噌汁 (チョコバナナ)
27	28	29	30	31	冷たい風に体が縮こまってしまいますね。 年末で何かと気分が忙しくなりがちですが 暖かくゆったりとお過ごしいただきたいと 思って献立をたてました。どうぞ、今年もお 元気で年を越されますようお祈り申し上げま す。	
春雨と牛肉の炒め物 じゃがいものピリ辛煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 (胡麻入りくりずもち)	鮭のクリームシチュー ひじきのサラダ 煮浸し ご飯 (ジャムヨーグルト)	豚肉の胡麻味噌焼き ピーマンの桜エビ炒め 切干大根の煮物 ご飯 スープ (ピーナッツサンド)	天津丼 春雨の中華風 信玄煮 わかめスープ (大学芋)	年越しそば かき揚げ 煮豆 ご飯 漬物 (おしるこ)		