



盛り付け表

月	火	水	木	金
12月分献立表				
1 ピーナッツあえ とんかつの甘辛煮 ごはん きのこ汁	2 茎わかめの金平 いわしのしょうが煮 ごはん ちゃんこ鍋	3 ごまあえ 豚肉と大豆の ねぎソースがらめ ごはん かきたま汁	4 しょうがびたし あじの照り焼き ごはん 高野豆腐の 甘みそ煮	5 冬野菜の クリームペンネ オムレツ キャロットピラ わかめ スープ
8 アーモンドあえ さんまの梅煮 減量ごはん みそ煮込み うどん	9 レモンあえ 鶏肉とレバーの ケチャップがらめ ごはん もずくスープ	10 小松菜と油揚げ の煮浸し にしんの照り焼き ヨーグルト ごはん さつま汁	11 ゆかりあえ にじ色エッグ ごはん 高野豆腐 のみそ汁	12 冬野菜サラダ ウインナー 味付け小魚 揚げパン ポトフ
15 炒り大豆あえ さばのみそ煮 チーズ ごはん 白菜とツナ のさっと煮	16 のり塩あえ 野菜シューマイ ごはん えびと豆腐 のうま煮	17 ブロッコリーの みかん カレーマヨサラダ 白身魚のハーブ揚げ ごはん ごまけんちん 減塩の日の献立	18 ビーンズサラダ 卵ロール ごはん 冬野菜カレー	19 ごまこんぶ漬け 高野豆腐の チリソース ごはん 豚肉と里芋 のうま煮
22 かぶのゆずあえ かぼちゃの チーズフライ ごはん 大豆の磯煮 冬至献立	23 すみそあえ 大学いも ごはん すきやき	24 ビーンズナッツサラダ 照り焼きチキン クリスマスデザート クリスマスライ コーン スープ クリスマス献立	冬休みの食生活 食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう	