

令和 5 年度 12 月実施献立

☆今月のめあて… バランスのよい食事をしよう

								12月1日(金)	
									
主食		主食		主食		主食		主食	ご飯
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	いわしフライ
副菜		副菜		副菜		副菜		副菜	さつまいものみそ汁 ごま和え
その他		その他		その他		その他		その他	
12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)	
									
主食	ご飯	主食	菜めし	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	だんごろけめし
主菜	ほうれんそうオムレツ	主菜	揚げ豆腐の そばろあんかけ	主菜	いわしのおかか煮	主菜	デミカツ	主菜	鶏肉の照り焼き
副菜	きのこハヤシ グリーンサラダ	副菜	かぶのみそ汁 さつまいものサラダ	副菜	厚揚げのみそ汁 ブロッコリーの しょうが炒め	副菜	コンソメスープ コールスロー	副菜	わかめのすまし汁 かみかみ和え
その他		その他		その他		その他		その他	
12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦小型コッペパン	主食	ご飯
主菜	さばの ゆずみそかけ	主菜	春巻き	主菜	鶏肉の南部焼き	主菜	たまご焼き	主菜	さわらのみぞれかけ
副菜	雪見汁 のり酢和え	副菜	キムチスープ 春雨サラダ	副菜	せんべい汁 煮あえっこ	副菜	豚汁うどん ひじボテサラダ	副菜	かきたま汁 五目煮豆
その他		その他		その他		その他		その他	

12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22日(金)	
									
主食	玄米入りご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜	和風おろしハンバーグ	主菜	やまめの甘酢かけ	主菜	信田煮	主菜	ローストチキン	主菜	かぼちゃひき肉フライ
副菜	白菜とうずらたまごのスープ きんぴらごぼう	副菜	さといものみそ汁 白菜のおかか和え	副菜	豆乳みそ汁 茎わかめ和え	副菜	クリームシチュー ブロッコリーサラダ	副菜	大根のみそ汁 ゆずの香り和え
その他		その他		その他		その他	クリスマスデザート	その他	
12月25日(月)		12月26日(火)		12月27日(水)		12月28日(木)		12月29日(金)	
									
主食	ご飯	主食		主食		主食		主食	
主菜	カレーのから揚げ	主菜		主菜		主菜		主菜	
副菜	けんちん汁 ひじきのごまネーズ	副菜		副菜		副菜		副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	