

# 12月

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 白身魚のポテサラ焼き 小松菜と舞茸の煮浸し カリフラワーの和え物 ご飯・粕汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ	<b>3</b> 豚肉の焼肉風炒め さつま芋の甘煮 しる菜の和え物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き	<b>4</b> タラのおろし煮 もやし炒め 青菜のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 今川焼き	<b>5</b> ハッシュドビーフ スナップえんどうのソテー 白菜のドレッシング和え ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ パンナコッタ	<b>6</b> さばの味噌焼き ピーマンと竹輪の炒め物 えのきと人参の和え物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう	<b>7</b> ビビンバ丼 水ぎょうざ 韓国風サラダ スープ ☆おやつ☆ ワッフル
<b>9</b> 焼きそば きんぴらごぼう わかめの和え物 (ご飯)・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ バニラクレープ	<b>10</b> 赤魚のきのこあんかけ 里芋の煮物 オクラのおかか和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう	<b>★今月の行事食★</b> <b>11</b> 鶏肉の磯辺揚げと天ぷら 炊き合わせ ほうれん草の白和え 炊き込みご飯 赤だし・りんご ☆おやつ☆ 厚切りパウム		<b>12</b> ぶりの漬け焼き 茄子の田舎煮 キャベツのゆかり和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ミニたい焼き	<b>13</b> おでん いんげんの炒め物 胡瓜の酢の物 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ
<b>16</b> アジの煮付け しらたきと人参のたらこ炒め ブロッコリーのピーナツ和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 抹茶どら焼き	<b>17</b> 麻婆豆腐 海老シューマイ 春雨の酢の物 ご飯・中華スープ・果物 ☆おやつ☆ プリン	<b>18</b> さばのレモン煮 ピーマンの炒め物 白菜の塩昆布和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ミルクまんじゅう	<b>19</b> チキンカレー サラダ スープ 果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき	<b>20</b> カレイの野菜あんかけ れんこんのきんぴら しる菜のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム	<b>★冬至★</b> <b>21</b> 豚しゃぶ 南瓜のツナ煮 小松菜の柚子浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ オレンジゼリー
<b>23</b> 寄せ鍋風煮 茄子のあんかけ オクラの和え物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	<b>24</b> 白身魚のピカタ アスパラソテー 豆サラダ ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ 厚切りチョコパウム	<b>★クリスマス★</b> <b>25</b> ミートローフ マカロニのケチャップ炒め ポテトサラダ ライス・クラムチャウダー風 ココアプリン ☆おやつ☆ イチゴドーナツ	<b>26</b> ほっけの塩焼き チンゲン菜の煮浸し もやしの香和え 菜めしご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ	<b>27</b> 豚肉の粒マスタードソース スナップえんどうの炒め物 もずく酢 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか杏仁豆腐	<b>28</b> ぶりのピリ辛だれ 里芋のおかか煮 いんげんの和え物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ マンゴープリン
<b>30</b> さわらのもみじ焼き しる菜の炒め物 カリフラワーのゆかり和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 手作り蒸しパン	 				