

# 12月献立表

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)
ご飯 鰹の南蛮漬け ひじきの煮物 みそ汁 デザート	ご飯 あんかけうどん 煮物 デザート	ご飯 豆腐とツナのオムレツ ジャーマンポテト カレースープ デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ みそ汁 デザート	鶏そぼろ丼 サラダ おすまし デザート	パン 焼きそば ゆで卵 スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	チキンライス 鶏肉のから揚げ サラダ スープ デザート	わかめご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 すき焼き風煮 しゅうまい みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁 デザート	パン クリームシチュー 海藻サラダ ゆで卵 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート
米 鰹 ピーマン トマト 玉ねぎ ひじき 大豆 人参 うす揚げ こんにやく たけのこ わかめ 人参 玉ねぎ 黄桃 寒天	米 ごま 青のり うどん 卵 鶏肉 人参 ほうれん草 しめじ かぼちゃ いんげん 厚揚げ みかん	米 卵 豆腐 シーチキン 玉ねぎ 青ねぎ かつおぶし キャベツ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン パセリ 鶏肉 人参 玉ねぎ マカロニ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー ひじき 人参 コーン 枝豆 白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ りんご	米 鶏ミンチ のり 卵 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 みかん 寒天	ロールパン そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし パセリ 市販ゼリー	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり ふ 人参 もやし わかめ 青ねぎ パイン 寒天	米 鶏肉 卵 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン グリーンピース 鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 シーチキン 玉ねぎ 人参 わかめ パセリ ごま バナナ	米 わかめ そば 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ りんご	米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ こんにやく 白菜 青ねぎ しゅうまい わかめ 大根 人参 えのき 青ねぎ パイナップル	米 ほき 白みそ 白菜 ごま 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび 卵 市販ゼリー	米 メルルーサ 青のり キャベツ 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 人参 みかん 寒天
17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)		
ご飯 レバーコロッケ 野菜炒め スープ デザート	ご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	カレーライス 福神漬け ソテー スープ デザート	ご飯 鯖のみそ煮 白菜のおかか和え 切り干し大根の炒め煮 おすまし デザート	パン ミートスパゲティ ゆで卵 スープ デザート	ご飯 マヨネーズ焼き サラダ ミネストローネ デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 季節のみそ汁 デザート	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 サラダ スープ デザート	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のソテー 大根の田楽 おすまし デザート	パン ビーフシチュー ゆで卵 マカロニサラダ デザート		
米 レバー じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン 人参 キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ ごま バナナ	米 ごま 青のり うどん 卵 ほうれん草 うす揚げ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ りんご	米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬け もやし 人参 ほうれん草 えび 卵 白菜 玉ねぎ ごま パセリ オレンジ	米 鯖 白菜 かつおぶし 切干大根 人参 うす揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ パイン 寒天	ロールパン スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま 市販ゼリー	米 ほき パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし トマト じゃがいも コーン キャベツ マカロニ 玉ねぎ パセリ 黄桃 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ 卵 焼き豚スライス 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 季節の野菜 具材は当日の お楽しみ♪ りんご	米 鶏肉 じゃがいも もやし きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 パセリ 卵 パイナップル	米 鮭 チンゲン菜 人参 大根 ごま 白みそ そうめん うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	丸ロールパン ジャム 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース 卵 キャベツ 人参 きゅうり マカロニ 市販ゼリー		

12月献立表

豚肉除去

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)
ご飯 鱈の南蛮漬け ひじきの煮物 みそ汁 デザート	ご飯 あんかけうどん 煮物 デザート	ご飯 豆腐とツナのオムレツ ジャーマンポテト カレースープ デザート	ご飯 鱈の塩焼き ひじきサラダ みそ汁 デザート	鶏そぼろ丼 サラダ おすまし デザート	パン 焼きそば ゆで卵 スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	チキンライス 鶏肉のから揚げ サラダ スープ デザート	わかめご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 すき焼き風煮 鶏肉のソテー みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁 デザート	パン クリームシチュー 海藻サラダ ゆで卵 デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 おすまし デザート
米 鱈 ピーマン トマト 玉ねぎ ひじき 大豆 人参 うす揚げ こんにやく たけのこ わかめ 人参 玉ねぎ 黄桃 寒天	米 ごま 青のり うどん 卵 鶏肉 人参 ほうれん草 しめじ かぼちゃ いんげん 厚揚げ みかん	米 卵 豆腐 シーチキン 玉ねぎ 青ねぎ かつおぶし キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 鶏肉 人参 玉ねぎ マカロニ バナナ	米 鱈 ブロッコリー ひじき 人参 コーン 枝豆 白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ りんご	米 鶏ミンチ のり 卵 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 みかん 寒天	ロールパン そば 人参 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし パセリ 市販ゼリー	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり ふ 人参 もやし わかめ 青ねぎ パイン 寒天	米 鶏肉 卵 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン グリーンピース 鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 シーチキン 玉ねぎ 人参 わかめ パセリ ごま バナナ	米 わかめ そば 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ りんご	米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ こんにやく 白菜 青ねぎ 鶏肉 わかめ 大根 人参 えのき 青ねぎ パイナップル	米 ほき 白みそ 白菜 ごま 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム じゃがいも 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび 卵 市販ゼリー	米 メルルーサ 青のり キャベツ 春雨 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 人参 みかん 寒天
17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)		
ご飯 レバーコロッケ 野菜炒め スープ デザート	ご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	カレーライス 福神漬け ソテー スープ デザート	ご飯 鯖のみそ煮 白菜のおかか和え 切り干し大根の炒め煮 おすまし デザート	パン スパンテー ゆで卵 スープ デザート	ご飯 マヨネーズ焼き サラダ ミネストローネ デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	ご飯 ビビンバ丼 チャプチェ 季節のみそ汁 デザート	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 サラダ スープ デザート	ご飯 鯖の塩焼き チンゲン菜のソテー 大根の田楽 おすまし デザート	パン ビーフシチュー ゆで卵 マカロニサラダ デザート		
米 レバー じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン 人参 キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ ごま バナナ	米 ごま 青のり うどん 卵 ほうれん草 うす揚げ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ りんご	米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬け もやし 人参 ほうれん草 えび 卵 白菜 玉ねぎ ごま パセリ オレンジ	米 鱈 白菜 かつおぶし 切干大根 人参 うす揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ パイン 寒天	ロールパン スパゲティ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま 市販ゼリー	米 ほき パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし トマト じゃがいも コーン キャベツ マカロニ 玉ねぎ パセリ 黄桃 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 ピーマン 人参 ごま 季節の野菜 具材は当日の お楽しみ♪ りんご	米 鶏肉 じゃがいも もやし きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 パセリ 卵 パイナップル	米 鮭 チンゲン菜 人参 大根 ごま 白みそ そうめん うす揚げ 青ねぎ みかん 寒天	丸ロールパン ジャム 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース 卵 キャベツ 人参 きゅうり マカロニ 市販ゼリー		