



12がつこんだてひょう

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
ごはん マーボー茄子 わかめサラダ シュウマイ フルーツ（みかん）	カレーライス 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ フルーツ（りんご）	ごはん チンジャオロース 花型お好み焼き もやしの中華あえ フルーツ（黄桃）	豚すき丼 れんこん天ぷら チンゲン菜のおかかあえ フルーツ（パイナップル）	ココアパン 鶏肉の香草焼き じゃが芋のクリーム煮 無限ピーマン フルーツ（みかん）
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
ふりかけごはん（おかか） 赤魚のみそ焼き 茎わかめ 肉じゃが 野菜の三色あえ フルーツ（りんご）	ミルクパン ポークストロガノフ スクランブルエッグ ブロッコリーのペペロン炒め フルーツ（黄桃）	ごはん 鶏肉の中華炒め ポテトサラダ チンゲン菜ソテー フルーツ（パイナップル）	スパゲティミートソース 半月ハムカツ ほうれん草ソテー チョレギサラダ フルーツ（みかん）	ごはん 焼肉 ポイルキャベツ 大根の煮物 タマゴサラダ フルーツ（りんご）
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
ごはん タレカツ インゲンソテー 五目ひじき ほうれん草のツナあえ フルーツ（黄桃）	中華丼 フライドスイートポテト もやしときゅうりのナムル フルーツ（パイナップル）	ふりかけごはん（たまご） 豚肉の味噌炒め にんじんしりしり 小松菜のお浸し フルーツ（みかん）	ももパン ハンバーグイタリアンソース マカロニソテー きのこ豚肉のソテー ジャーマンポテト フルーツ（りんご）	ハヤシライス ミニオムレツ シーザーサラダ フルーツ（黄桃）
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
塩焼きそば 春巻 花野菜サラダ フルーツ（パイナップル）	ふりかけごはん（さけ） 白身魚フライ（タルタル） ミートボール 大根サラダ フルーツ（みかん）	黒砂糖パン ツナのチーズローフ 豚肉のトマト煮 コーンキャベツ フルーツ（りんご）	ケチャップライス ホワイトシチュー クリスマスカラーサラダ 星型ポテト フルーツ（黄桃）	ごはん 鶏肉とキャベツのうま塩炒め イカのかりんとう揚げ 厚焼玉子 フルーツ（りんご）

