



# なでしこの里 12月献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
			12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
朝食			いわし入りハンバーグ おひたし 梅干し	お魚とうふステーキ 塩昆布和え たまごソース	ハムステーキ カニカマサラダ Ca & Mgふりかけ	千草玉子焼き オーロラソースかけ たいみそ	ポイルウイナー かぼちゃの煮物 鉄ふりかけ
昼食			白身魚天ぷら甘酢あん 春雨サラダ 野菜炒め	豆腐ステーキ鶏そぼろあん 菊菜さつま芋白和え 切干大根煮	カレイゴマ照り焼き キャベツ青菜ナッツ和え トマトチキンピーズ	鶏団子トマト油淋鶏ソース 大根明太マヨサラダ 春雨ソテー	サバ赤味噌漬け がんも・半大根・3色串 ほうれん草お浸し
夕食			豚肉じゃが ねぎ入り厚焼き玉子 白菜お浸し	ささみ磯辺揚げ マカロニサラダ こんにゃく辛子酢味噌和	オムレツデミソース 金平ごぼう ジャーマンポテト	サケピリ辛焼き 刻み昆布煮 冬瓜鶏そぼろあん	豚肉とごぼう柳川風煮 筍おかか煮 紅白なます
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
朝食	サンマ煮付け おろし和え ちりめん昆布	青のり天 ごま酢和え のり佃	じゃがいものオムレツ おかか和え 金山寺みそ	野菜丸揚げ わさび和え しそひじき	赤魚塩焼き マヨ和え 食物繊維ふりかけ	鮭寄せ 中華和え 梅干し	厚焼き玉子 トマトサラダ えびみそ
昼食	牛肉チンジャオロース 筑前煮 ブロッコリー胡麻和え	豆腐ハンバーグデミソース カリフラワーサラダ シーフードスパゲティ	醤油ラーメン 青菜お浸し 野菜炒め	サバ柚子味噌揚げ ひじきと大豆煮 高野・菜の花しんじょ・絹	野菜豚丼 菜の花お浸し 根菜と大豆トマト煮	すき焼き風煮込み 鶏野菜きのこオムレツ こつががんも五目煮	ハンバーグデミソース 花野菜サラダ 海鮮風焼きそば
夕食	アジ塩焼き さつま芋白和え 切干大根煮	寄せ鍋風 里芋エビ包み揚げ もやし鶏ささみナムル	ロールキャベツ煮トマトソース 大根サラダ ベイクドエッグ	揚げ豆腐野菜あん 切干カレー金平 ごぼうおかか煮	あんこつ天ぷらおろしあん コールスローサラダ なす味噌炒め	ささみチーズフライ 水菜ツナサラダ 鶏そぼろポテト	サバ照り焼き 揚げだし豆腐 鶏肉とれん根煮物
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
朝食	フィッシュソーセージ 辛子和え あっさり高菜	しそ入りしんじょ餡かけ ドレッシング和え ビタミンふりかけ	目玉焼き ゆかり和え おさかなそぼろ	ミートボール 中華浸し Ca & Mgふりかけ	焼きはんぺん ごま和え 納豆	スペイン風厚焼き玉子 もやしの和え物 たいみそ	焼きさつま揚げ ゆずなめご春雨 緑黄色野菜ふりかけ
昼食	きのご野菜カレー コーンフライ ほうれん草ベーコン和え	白身魚天ぷら野菜あん 青菜辛し和え 枝豆とひじき白和え	鶏団子酢鶏あん 小松菜もやしナムル かに玉	きつねうどん 切干大根煮 車麩煮	鶏ささみカレーフリッター りんごドレサラダ 八宝菜	タラ唐揚げ魚介トマトソース ポテトサラダ 水菜ささみ胡麻ドレ和え	豚肉生姜炒め ペンネフルーツサラダ 菊菜さつま芋白和え
夕食	チキンナゲット 華風和え 野菜コンソメ煮	豚肉と大根の煮物 野菜豆ごった煮 ねぎ入り厚焼き玉子	たら味噌漬け焼き 大根そぼろ煮 マカロニサラダ	赤魚ムニエルきのこクリームソース 海藻サラダ チャプチェ風炒め	おでん風煮込み 海鮮なすはさみ揚げ ほうれん草お浸し	サバ味噌漬け ひじき煮 絹厚揚げきのこあん	アジ柚子風味漬け 白菜煮浸し 筍おかか煮
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
朝食	香味シューマイ ピーナッツ和え ごま昆布	豆腐のひき肉包み焼き 野菜の甘酢和え のり佃	ポイルウイナー 温野菜サラダ しそひじき	ちくさ玉子焼き なす詰め煮 Ca & Mgふりかけ	アジさんが焼き ドレッシング和え 梅干し	ふんわり野菜豆腐寄せ 春雨中華サラダ Ca & Mgふりかけ	つくね大葉巻き 生姜和え 金山寺みそ
昼食	ミートオムレツカレーソース 小松菜ささみサラダ じゃが芋炒め	中華丼 春雨サラダ ジャーマンポテト	チンジャオロース 青菜ナッツ和え 水餃子野菜あん	ハンバーグバーベキューソース 野菜炒め ブロッコリーポテトサラダ	ハヤシライス ベイクドエッグ トマトチキンピーズ	鶏唐揚げ 小松菜柚子浸し 絹揚げ野菜あん	天ぷら盛り合わせ 五目巾着炊き合わせ 紅白なます
夕食	塩ちゃんこ鍋風 しゅうまい もやしピーマンツナ和え	サワラ照り焼き 白インゲン五目煮 菜の花お浸し	白身魚フリッターおろしあん れんこんサラダ ごぼう旨煮	赤魚粕漬け焼き 金平ごぼう かぼちゃサラダ	サバ赤味噌漬け ほうれん草ひじきナムル がんも炊き合わせ	肉豆腐 切干なす炒り煮 ごぼうおかか煮	豚肉じゃが 千草焼き 車麩煮そぼろあん
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
朝食	青のり天 ほうれん草ツナ煮 あっさり高菜	ミニハンバーグ なすの青じそ和え えびみそ	オムレツ マカロニサラダ ちりめん昆布	アオサしんじょの餡かけ しらす和え 鉄ふりかけ	シューマイ 野菜入り炒り豆腐 たいみそ		
昼食	牛焼肉風炒め 切干山菜煮物 茄子生姜醤油和え	豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ ほうれん草ベーコン和え	オムレツハヤシソース じゃが芋オイスター炒め 白インゲントマト煮	鶏ひき肉きのこカレー さつま芋サラダ ブロッコリーバジルソテー	年越しそば ほうれん草お浸し 金平ごぼう		
夕食	アジ西京焼き 白菜お浸し こつががんも五目煮	味噌おでん風煮込み たらちゃんちゃん焼き風 もやし鶏ささみ和え	豚肉ピーマン炒め 水菜コーンサラダ 餃子	赤魚柚子塩漬け ひじき煮 菜の花お浸し	ポークケチャップ コールスローサラダ 大根そぼろ煮		