



12月1日  
ご飯 牛乳  
鶏とナッツの  
炒め物  
ブロッコリー  
のごま和え  
麩入りみそ汁



12月4日  
ご飯 牛乳  
あじフリッター  
湯葉入りお浸し  
ほうとう汁



12月5日  
麦ご飯 牛乳  
甘酢あんかけ卵  
チャプチェ  
あさりの韓国風  
スープ



12月6日  
ご飯 牛乳  
鶏のねぎ  
みそ焼き  
ひじきの胡麻  
ドレサラダ  
豚肉の  
はりはり汁



12月7日  
みそラーメン  
(中華麺)  
牛乳  
切干大根の  
酢の物  
大学芋



かみかみテー

12月8日  
二色丼  
(麦ご飯・  
肉そぼろ・  
ナムル)  
牛乳 みかん  
白身魚の  
スープ



12月11日  
ご飯 牛乳  
たらみそ漬け  
豚肉の  
キムチ炒め  
けんちん汁



12月12日  
食パン 牛乳  
いちごジャム  
スパニツシュ  
オムレツ  
グリーンサラダ  
きのこのミルク  
スープ



12月13日  
ご飯 牛乳  
ぶりのてりやき  
油揚げとしめじ  
のゴマ和え  
煮味噌



12月14日  
牛乳  
コーン茶飯  
とりの梅風味  
焼き  
こまつなナムル  
いものこ汁  
みかん



12月15日  
ご飯 牛乳  
肉炒め  
かぼちゃの  
サラダ  
つみれ汁



12月18日  
ご飯 牛乳  
豚肉ぴりから  
ソース焼き  
ブロッコリーの  
オイスター炒め  
中華スープ  
りんご



12月19日  
ご飯 牛乳  
とりにくの  
ピカタ  
ツナサラダ  
冬野菜の  
シチュー



12月20日  
ご飯 牛乳  
ちぐさ焼き  
ゆずの香り和え  
さつま汁



12月21日  
ご飯 牛乳  
さけのつけやき  
チャーチャン  
豆腐  
あさりと白菜  
のスープ  
みかん



ドリームランチ

12月22日  
ご飯 牛乳  
ハンバーグ  
(テミグラスソース)  
温野菜  
ほうれんそう  
ポタージュ  
ショートケーキ