

12月献立予定表



| | 器 (日) | 器 (月) | 器 (火) | 器 (水) | 器 (木) | 12月1日 (金) | 12月2日 (土) |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|---|--|
| 昼 | | | | | | ご飯・味噌汁 かれないの照り焼き わらびの炒め物 青菜ともって菊のくるみ和え | ご飯・味噌汁 鶏肉照り焼き 青菜と油揚げの煮びたし えびしゅうまい |
| 夕 | | | | | | ご飯・味噌汁 ロールキャバツ マカロニサラダ さつまいも煮 | ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 高野しのだの煮物 白和え |

| | 12月3日 (日) | 12月4日 (月) | 12月5日 (火) | 12月6日 (水) | 12月7日 (木) | 12月8日 (金) | 12月9日 (土) |
|---|---|---|-------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|
| 昼 | ご飯・味噌汁 チキンカツ 根菜のたらこ煮 果物(みかん) | ご飯・味噌汁 マーボーなす パンサンシー 栗南瓜 | うどん (豚肉の高菜炒め) 切り干し大根の煮物 果物 | ご飯・味噌汁 サバのゆず塩焼き 卵炒め 根菜のカレー煮 | ご飯・スープ 鶏と白菜のクリーム煮 リャンパンサンスー 卵寒天 | ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き 卵サラダ すき昆布煮 | ご飯・すまし汁 からあげ 青菜のお浸し 牛乳寒天 |
| 夕 | ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き ぜんまいの煮物 ふわふわ卵のあんかけ | ご飯・味噌汁 さばの揚げ煮 洋風肉じゃが キャバツのピーナツ和え | ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し 春雨の酢の物 | ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え | ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き 根菜の煮物 マンゴー | ご飯・味噌汁 赤魚のさっぱりダレ 一口がんもの煮物 茶碗蒸し | ご飯・納豆汁 かれないの田楽 豆腐の田楽 黒豆なます |

| | 12月10日 (日) | 12月11日 (月) | 12月12日 (火) | 12月13日 (水) | 12月14日 (木) | 12月15日 (金) | 12月16日 (土) |
|---|---|---|---|--|--|---|----------------------------------|
| 昼 | ご飯・スープ おろしハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト | ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き 青菜の煮びたし ぜんまいの和え物 | ご飯・味噌汁 豚肉の黒酢炒め 塩昆布和え やわらかしゅうまい | ご飯・味噌汁 肉団子 もやしとピーマンの卵炒め 杏仁フルーツ | ご飯・味噌汁 肉豆腐 ツナ和え ふわふわ卵 | ご飯・味噌汁 カレー 大根サラダ 果物 | ご飯・味噌汁 ほきの野菜あんかけ 筑前煮 果物 |
| 夕 | ご飯・味噌汁 豚玉煮 青菜の煮浸し ポテトサラダ | ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ じゃがいもの煮物 | ご飯・味噌汁 イカフライ ジャーマン南瓜 煮豆 | ご飯・味噌汁 だらの煮つけ マーボー春雨 大根サラダ(マヨネーズ) | ご飯・味噌汁 クリームコロッケ 肉詰めいなりの煮物 オーロラサラダ | ご飯・味噌汁 さばの塩焼き キャバツのドレ和え 揚げだし豆腐 | ご飯・味噌汁 豚キムチ シーザーサラダ 蒸し卵 |

| | 12月17日 (日) | 12月18日 (月) | 12月19日 (火) | 12月20日 (水) | 12月21日 (木) | 12月22日 (金) | 12月23日 (土) |
|---|--|--|--|---|-------------------------------------|--|---|
| 昼 | ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 枝豆がんもの煮物 揚げ茄子のおろし和え | ご飯・味噌汁 すき焼きコロッケ キャバツと竹輪のみそマヨ和え 花五目卵巻き | ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ 卵炒め 青菜の磯和え | 味噌ラーメン (野菜炒め) 焼き餃子 果物(バナナ) | ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ けんちん炒め 中華サラダ | ご飯・味噌汁 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん | ご飯・味噌汁 イカフライ 高野しのだの煮物 青菜と菊のくるみ和え |
| 夕 | ご飯・味噌汁 八宝菜 小松菜の辛子和え 鶏五目豆 | ご飯・すまし汁 豚肉とチンゲン菜の卵炒め 三角いなりの煮物 なます | ご飯・味噌汁 豚と大根の煮物 コールスローサラダ 炒り卵と青菜の和え物 | ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き ほうれん草バターソテー エッグサラダ | ご飯・味噌汁 酢豚 オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ | ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 冬至かぼちゃ | ご飯・すまし汁 かにたま 春雨サラダ さつまいもの煮物 |

| | 12月24日 (日) | 12月25日 (月) | 12月26日 (火) | 12月27日 (水) | 12月28日 (木) | 12月29日 (金) | 12月30日 (土) |
|---|---|--|--|--|--|---|---|
| 昼 | ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャバツとちくわの炒め物 ひじき煮 | ご飯・オニオンスープ 照り焼きチキン マセドアンサラダ フルーツポンチ | ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮 | ご飯・味噌汁 マーボーなす キャバツのサラダ 厚焼き卵 | ご飯・味噌汁 肉じゃが キャバツのオニオンドレ 果物(洋なし) | うどん (鱈のみぞれ煮) 五目和え 果物(みかん) | ご飯・スープ(ポテト) 鶏のみそ粕焼き 金平ごぼう ポテトサラダ |
| 夕 | ご飯・味噌汁 星のコロッケ カレーマヨサラダ 青菜とあさりの生姜浸し | ご飯・味噌汁 エビフライ 白菜とベーコンの旨煮 ほうれん草のおかか和え | ご飯・味噌汁 チャンプルー風炒め ひとくちおでん もずく酢 | ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き ブロッコリーのさっぱり和え 揚げだし豆腐 | ご飯・味噌汁 さばの塩焼き 根菜の粕煮 やわらかしゅうまい | ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 山芋とオクラのゆずポン | ご飯・すまし汁 ほっけの生姜煮 オクラともやしの梅和え 里芋そぼろ煮 |

| | 12月31日 (日) |
|---|--|
| 昼 | ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 卵の花 |
| 夕 | ご飯・年越しそば 天ぷら ごま豆腐 チンゲン菜のわさび和え |

庄内まちづくり協同組合 虹
配食センター味彩
TEL: 24-0010 FAX: 33-8800