12月　献立表

朝食・夕食は毎日／昼食は土日・祝日

月	火	水	木	金	土	日
	1 朝食 ご飯・味噌汁・焼き鮭・バナナ 夕食 豚の生姜焼き・キャベツの千切り・ほうれん草のお浸し・みそ汁・ご飯	2 朝食 バタートースト・コーンスープ・スクランブルエッグ・ヨーグルト 夕食 親子丼・ほうれん草のおかかポン酢・みそ汁	3 朝食 ご飯・味噌汁・納豆・ゆで卵・みかん 夕食 鶏むね肉の照り焼き・キャベツの千切り・もやしの中華和え・卵スープ・ご飯	4 朝食 ハムチーズサンド・コーンスープ・バナナ 夕食 豚肉と野菜の炒め物・キャベツの千切り・豆腐ステーキ（甘辛醤油）・みそ汁・ご飯	5 朝食 ご飯・味噌汁・焼き鮭・ヨーグルト 昼食 ナポリタン・キャベツのコールスロー・コンソメスープ 夕食 豚丼・大根のポン酢サラダ・豆腐のみそ汁	6 朝食 バタートースト・コーンスープ・ちくわの磯辺焼き・りんご 昼食 チャーハン・キャベツの塩昆布和え・卵スープ 夕食 鶏そぼろ丼・ほうれん草のおひたし・みそ汁
7 朝食 ご飯・味噌汁・ゆで卵・ソーセージ・バナナ 夕食 鶏むね肉の甘酢炒め・キャベツの千切り・もやしのおかかポン酢・みそ汁・ご飯	8 朝食 バタートースト・コーンスープ・ちくわのオーロラソース焼き・ヨーグルト 夕食 豚肉の甘辛炒め・キャベツの千切り・冷奴（ごま油・塩）・みそ汁・ご飯	9 朝食 ご飯・味噌汁・焼き鮭・みかん 夕食 麻婆豆腐丼・きゅうりの中華和え・卵スープ	10 朝食 ツナマヨサンド・コーンスープ・バナナ 夕食 サバのみそ煮・キャベツの千切り・大根の甘辛煮・みそ汁・ご飯	11 朝食 ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ヨーグルト 夕食 鶏むね肉のカレー炒め・キャベツの千切り・にんじんの甘酢和え・コンソメスープ・ご飯	12 朝食 バタートースト・コーンスープ・ちくわのチーズ焼き・バナナ 昼食 ミートソースパスタ・キャベツのコールスロー・コンソメスープ 夕食 豚キムチ・もやしのナムル・わかめスープ	13 朝食 ご飯・味噌汁・納豆・ゆで卵・ヨーグルト 昼食 チキンライス・キャベツの塩昆布和え・卵スープ 夕食 鶏の照り焼き丼・きゅうりの酢の物・豆腐のみそ汁
14 朝食 ハムとゆで卵のサンドイッチ・コーンスープ・みかん 夕食 豚肉と玉ねぎの生姜炒め・キャベツの千切り・豆腐のそぼろあんかけ・みそ汁・ご飯	15 朝食 ご飯・味噌汁・焼き鮭・バナナ 夕食 鶏むね肉のピカタ・キャベツの千切り・ポテトサラダ（マヨネーズ味）・コンソメスープ・ご飯	16 朝食 バタートースト・コーンスープ・スクランブルエッグ・ヨーグルト 夕食 豚肉の甘辛丼・ほうれん草のおひたし・みそ汁	17 朝食 ご飯・味噌汁・ゆで卵・ソーセージ・みかん 夕食 鶏むね肉の唐揚げ・キャベツの千切り・大根のごまポン酢和え・卵スープ・ご飯	18 朝食 ツナチーズサンド・コーンスープ・りんご 夕食 豚肉とキャベツのみそ炒め・冷奴（ねぎ・醤油）・にんじんのきんぴら・コンソメスープ・ご飯	19 朝食 ご飯・味噌汁・焼き鮭・ヨーグルト 昼食 オムライス・キャベツのコールスロー・コンソメスープ 夕食 親子丼・きゅうりの塩昆布和え・みそ汁	20 朝食 バタートースト・コーンスープ・ハムチーズ巻き・バナナ 昼食 カレーライス・キャベツの和風ドレッシング和え・コンソメスープ 夕食 豚しゃぶ丼・大根煮・みそ汁
21 朝食 ご飯・味噌汁・納豆・ゆで卵・みかん 夕食 鶏むね肉の照り焼き・キャベツの千切り・もやしのごま和え・みそ汁・ご飯	22 朝食 バタートースト・コーンスープ・ちくわの甘辛炒め・ヨーグルト 夕食 豚肉のケチャップ炒め・キャベツの千切り・きゅうりのごま和え・コンソメスープ・ご飯	23 朝食 ご飯・味噌汁・焼き鮭・りんご 夕食 鶏そぼろ丼・ほうれん草のおかか和え・みそ汁	24 朝食 ハムチーズサンド・コーンスープ・バナナ 夕食 鶏むね肉のピカタ・キャベツの千切り・ポテトサラダ・コンソメスープ・ご飯	25 朝食 ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ヨーグルト 夕食 豚肉のチーズ焼き・キャベツの千切り・揚げ出し豆腐風・みそ汁・ご飯	26 朝食 バタートースト・コーンスープ・ちくわのオーロラソース焼き・みかん 昼食 チャーハン・キャベツの塩昆布和え・卵スープ 夕食 豚の生姜焼き丼・大根のごまポン酢和え・みそ汁	27 朝食 ご飯・味噌汁・納豆・スクランブルエッグ・バナナ 昼食 オムライス・キャベツのコールスロー・コンソメスープ 夕食 鶏むね肉の南蛮丼・きゅうりの酢の物・みそ汁
28 朝食 ツナマヨサンド・コーンスープ・ヨーグルト 夕食 豚肉のカレー炒め・キャベツの千切り・ほうれん草のおひたし・コンソメスープ・ご飯	29 朝食 ご飯・味噌汁・焼き鮭・みかん 夕食 鶏むね肉の甘酢炒め・キャベツの千切り・もやしのカレー炒め・みそ汁・ご飯	30 朝食 バタートースト・コーンスープ・スクランブルエッグ・ヨーグルト 夕食 豚キムチ丼・きゅうりの中華和え・卵スープ	31 朝食 バタートースト・コーンスープ・ちくわのチーズ焼き・バナナ 夕食 鶏の照り焼き・キャベツの千切り・ポテトサラダ・みそ汁・ご飯			