

平成 30・12 月献立表

		昼 食	
日	曜	お か ず	ごはん
1	土	*****	
2	日	*****	
3	月	肉じゃが・ピーマンとウィンナー炒め・唐揚げ・卵焼き	白ご飯
4	火	肉じゃが・ピーマンとウィンナー炒め・唐揚げ・卵焼き	白ご飯
5	水	焼そば・とんかつ・ニラ玉	おにぎり
6	木	里芋のそぼろあんかけ・さぜん豆・白身フライ・卵焼き	白ご飯
7	金	スパゲティサラダ・かぼちゃの煮物・豚の生姜焼き・卵焼き	白ご飯
8	土	*****	
9	日	*****	
10	月	鮭の塩焼き・ハンバーグ・コールスロー・卵焼き	白ご飯
11	火	マカロニサラダ・ひじきの煮物・唐揚げ・卵焼き	白ご飯
12	水	鶏と大根の煮物・こうや豆腐の天ぷら・コロッケ・卵焼き	白ご飯
13	木	とんかつ・ポテトサラダ・れんこんのきんぴら・卵焼き	ピラフ
14	金	ミートボール・もやしのナムル・切干大根・卵焼き	白ご飯
15	土	*****	
16	日	*****	
17	月	チキンカツ・豚肉とニラの卵とじ・さつまいもの天ぷら	ポテサラサンド
18	火	ナポリタン・大根の煮なます・とんかつ・卵焼き	白ご飯
19	水	かぼちゃサラダ・ちくわの磯辺揚げ・ハンバーグ・卵焼き	白ご飯
20	木	れんこんサラダ・鶏の卵とじ・ジャガイモのきんぴら・卵焼き	白ご飯
21	金	里芋の煮しめ・うの花・豚の生姜焼き・卵焼き	白ご飯
22	土	*****	
23	日		
24	月		
25	火	ポテトサラダ・スパゲティミートソース・唐揚げ・卵焼き	白ご飯
26	水	エビフライ・きゅうりとわかめの酢の物・さぜん豆・卵焼き	高菜飯
27	木	鮭の磯辺揚げ・肉じゃが・ひじきの煮物・卵焼き	白ご飯
28	金	かぼちゃのそぼろあんかけ・とんかつ・きゅうりとツナサラダ・卵焼き	白ご飯
29	土	*****	
30	日	*****	

※食材の都合で内容を変更することがあります。



はな家:096-337-0025