

# 12月の献立表

友一友 (TEL6877-1664)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<b>1日 (684カロリー)</b> ★肉じゃが ☆厚蒸し卵 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (621カロリー)</b> ★ブリの照焼き ☆ふろふき大根 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (655カロリー)</b> ★煮豚 ☆うの花 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (681カロリー)</b> ★蒸し鶏の香味ソース ☆切干の煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (688カロリー)</b> ★海老フライ ☆がんもの炊き合せ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (591カロリー)</b> ★煮込みハンバーグ ☆里芋とイカの煮物 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
<b>日曜日</b>	<b>7日 (628カロリー)</b>	<b>8日 (622カロリー)</b>	<b>9日 (685カロリー)</b>	<b>10日 (608カロリー)</b>	<b>11日 (665カロリー)</b>	<b>12日 (658カロリー)</b>
★焼肉 ☆五目きんぴら ☆白菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆八宝菜 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆五目大豆 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆豆腐田楽 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の竜田揚げ ☆宝袋 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆ひじきの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼 ☆茶碗蒸し ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>14日 (585カロリー)</b>	<b>15日 (629カロリー)</b>	<b>16日 (632カロリー)</b>	<b>17日 (603カロリー)</b>	<b>18日 (568カロリー)</b>	<b>19日 (536カロリー)</b>	<b>20日 (664カロリー)</b>
★鮭の塩焼 ☆麻婆豆腐 ☆煮なます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のケチャップ煮 ☆胡麻豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮付け ☆筑前煮 ☆ひじきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆ぜんまいの煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆野菜の明太焼 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆八宝菜 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
<b>21日 (687カロリー)</b>	<b>22日 (621カロリー)</b>	<b>23日 (587カロリー)</b>	<b>24日 (651カロリー)</b>	<b>25日 (621カロリー)</b>	<b>26日 (581カロリー)</b>	<b>27日 (583カロリー)</b>
★豚肉のあんかけ ☆南瓜の炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌だれ焼 ☆ひじきの煮物 ☆白菜の中華風 ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のホイル焼 ☆野菜の旨煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆ミニおでん ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆ポトフ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のチャンチャン焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻き ☆スパゲティサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>28日 (622カロリー)</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>			
★鶏の変わり揚げ ☆千草焼 ☆山菜そば ☆ご飯 ☆デザート	<div style="text-align: center;">  <h2 style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">年 末 休 み</h2> </div>					

★年未年始(12月29日~1月3日)はお休みです。年始は1月4日からです。来年も宜しくお願いします。