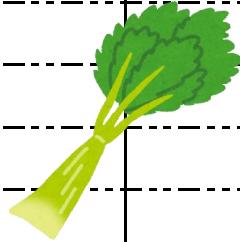
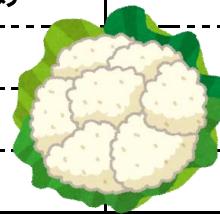


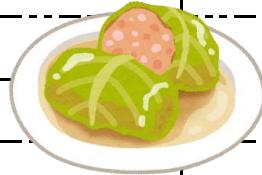
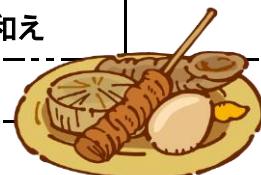
今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
12/7	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のマヨネーズ焼き ・五目大豆煮 ・きゅうりの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のネギ味噌焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・セロリの塩炒め ・味噌汁 ・ごはん 	
12/8	火	<ul style="list-style-type: none"> ・和風オムレツ ・ほうれん草と桜えびのお浸し ・きゅうりの梅味噌和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズカツレツ ・カリフラワーのカレー炒め ・南瓜サラダ ・海老ポトフ ・ごはん 	
12/9	水	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキンサンド ・ちくわのチーズ焼き ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の西京焼き ・白身魚と豆腐のふんわり揚げ ・長芋の酢の物 ・味噌汁 ・帆立の炊き込みご飯 	
12/10	木	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌煮込みうどん ・豚肉と舞茸の炒め物 ・漬物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し豚と野菜のごまだれ ・蓮根の黒酢炒め ・青梗菜の磯和え ・味噌汁 ・ごはん 	
12/11	金	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・キャベツの酒蒸し ・かぶのカニ風味あんかけ ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げの甘酢がらめ ・茄子の中華煮びたし ・春雨スープ ・ザーサイチャーハン ・マンゴープリン 	

今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
12/14	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の旨ダレ炒め ・カニカマとわかめの和え物 ・温野菜とチーズのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラのレモンペッパー焼き ・青のりバターポテト ・ロールキャベツ ・味噌汁 ・ごはん 	
12/15	火	<ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げそば ・さつま揚げと里芋の煮物 ・かぶのおかか和え ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・ししゃもの唐揚げ ・アスパラのピーナッツ和え ・わかめごはん 	
12/16	水	<ul style="list-style-type: none"> ・肉詰めいなり煮 ・もやしの玉子炒め ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のにんにく醤油炒め ・ひじきコロッケ ・大根きんぴら ・味噌汁 ・ごはん 	
12/17	木	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き ・蓮根の挟み揚げ ・インゲンの生姜炒め ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフカレー ・エリンギとあさりのソテー ・パプリカのマリネ ・パンプキンスープ 	
12/18	金	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトと生ハムのキッシュ ・ブロッコリーサラダ ・豆乳スープ ・ロールパン ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・山賊揚げ ・茄子とピーマンの山椒炒め ・ニラの辛子和え ・味噌汁 ・ごはん 	

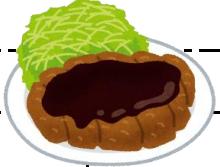
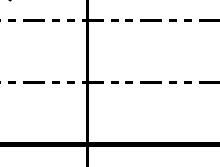
今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
12/21	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚のハニーマスタードソース ・じゃが芋のガレット ・豆の豆乳ドレッシングサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの幽庵焼き ・冬至南瓜 ・かぶの胡麻和え ・味噌汁 ・ごはん 	
12/22	火	<ul style="list-style-type: none"> ・マヨエッグトースト ・スパムソテー ・豆苗サラダ ・ひき肉スープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードフライ ・白菜とベーコンの酒蒸し ・卵の花 ・味噌汁 ・ごはん 	
12/23	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のさっぱり炒め ・ちくわの玉子とじ ・ひじきと蓮根のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カルボナーラ ・チキンナゲット ・タラモサラダ ・コンソメスープ 	
12/24	木	<ul style="list-style-type: none"> ・山菜うどん ・さつまいも金平 ・小松菜とじゃこのお浸し ・おかかチーズおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・キムチチヂミ ☆チャプチェ ・わかめスープ 	
12/25	金	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの肉みそあん ・ぜんまいの炒め煮 ・ささみの柚子胡椒和え ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ローストチキン ・カクテルサラダ ・ポトフ ・海老ドリア ・クリスマスケーキ 	

今週のメニュー

令和2年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
12/28	月	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の利休焼き 蓮根の青のり炒め 水菜のサラダ 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ えのきと白滝の七味炒め ガリときゅうりの和え物 赤だし ごはん 	
12/29	火	<ul style="list-style-type: none"> ミックスベジスクランブル ブロッコリーとウインナーのソテー ピクルス 枝豆のポタージュ ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> たらの中華蒸し にんにくの芽とレバーの甜麺醤炒め 大根の中華甘酢和え 中華風コーンスープ ごはん 	
12/30	水	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と長芋の塩麹炒め がんもどきとこんにゃくの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆豆乳グリーンカレー チーズコロッケ ほうれん草のガーリックソテー フルーツポンチ 	
12/31	木	<ul style="list-style-type: none"> イカと里芋の煮物 青菜と豆腐の炒め物 漬物 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 年越しそば ちくわのから揚げ 小松菜のなめ茸和え 炊き込みご飯 	
1/1	金	<ul style="list-style-type: none"> お雑煮 ブリの塩焼き 煮しめ 栗きんとん 紅白なます 	<ul style="list-style-type: none"> 松風焼き 海老と野菜の炒め物 春菊の白和え 手毬駄のすまし汁 赤飯 	