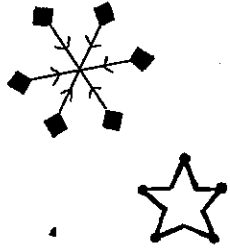


12月のこんだて



	<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの干物 ・ひよこ豆と根菜の煮物 (ひよこ豆、ごぼう、れんこん) ・青菜のお浸し (小松菜、白菜、人参) ・大根のみそ汁 	<p>2・ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばの煮つけ (さば、ねぎ、しょうが) ・キャベツの梅和え (キャベツ、小松菜、人参) ・かぼちゃのみそ汁 	<p>3・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭ときのこの蒸し焼き (玉ねぎ、えのき、まいたけ) ・小松菜の胡麻和え (小松菜、キャベツ、ごま) ・ぬか漬け ・白菜のみそ汁 	<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 (鶏肉、厚揚げ、ごぼう、里芋) ・白菜とわかめのお浸し (白菜、切干大根、人参) ・まいたけスープ 	<p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・かぼちゃの甘煮 ・ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、人参) ・にらのみそ汁 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・栗のケーキ ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・きぬかつぎ ・㊦甘酢大根・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚汁 ・㊦干しいも 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめのおにぎり ・㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・㊦するめ 	
<p>7・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・ふろふき大根 ・白菜のお浸し (白菜、小松菜、かつお節) ・長ねぎのみそ汁 	<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・ザワークラウト (キャベツ、ベーコン) ・切干大根のブイヨン煮 (切干大根、ひよこ豆、人参) ・大根のスープ 	<p>9・鮭の和風スパゲティ (鮭、大根、あさつき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーサラダ (白菜、人参、りんご) ・キャベツのスープ 	<p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と野菜の田楽 (豆腐、こんにゃく、れんこん) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・つみれ汁 	<p>11・雑穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆乳グラタン (鶏ひき肉、じゃがいも、豆乳) ・ひじきのサラダ (ブロッコリー、キャベツ) ・春菊のスープ 	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おでん (魚、大根、厚揚げ、人参) ・小松菜とじゃこのお浸し (小松菜、白菜、ちりめん) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・洋梨のケーキ ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしじゃがいも ・㊦するめ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大根葉のおにぎり ・㊦人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・大学いも ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉まん ・㊦するめ 	
<p>14・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の西京焼き ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) ・玉ねぎのみそ汁 	<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、しらたき) ・小松菜のごま和え (小松菜、もやし、人参、ごま) ・しめじのみそ汁 	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のみぞれ煮 ・高野豆腐の五目煮 (高野豆腐、ごぼう、大根) ・小松菜の酢みそ和え (小松菜、キャベツ、人参) ・玉ねぎのみそ汁 	<p>17</p> <p>お楽しみ会</p>		<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・いり豆腐 (豆腐、ごぼう、ねぎ、人参) ・切干大根のナムル (切干大根、白菜、人参、ごま) ・さといものみそ汁 	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のみそ焼き ・さつまいもの甘煮 (さつまいも、刻み昆布) ・ごぼうサラダ (ごぼう、人参、小松菜) ・わかめスープ
<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀おにぎり ・㊦昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしいも ・㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜の蒸しパン ・㊦するめ 		<ul style="list-style-type: none"> ・相澤さんのおもち ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのケーキ ・㊦するめ 	
<p>21・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・かぼちゃの甘煮 ・小松菜のしょうが醤油 (小松菜、もやし、しょうが) ・なめこのみそ汁 	<p>22・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・おから煮 (おから、れんこん、油揚げ) ・大根サラダ (大根、人参、きょうなごま) ・根菜のみそ汁 	<p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏手羽と大根煮 (鶏手羽元、大根) ・白菜とかぶの甘酢和え (白菜、かぶ、人参) ・かぼちゃのみそ汁 	<p>24・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の梅昆布煮 ・五目豆 (ひよこ豆、こんにゃく、人参) ・もやしのなめたけ和え (もやし、ほうれん草、油揚げ) ・ごぼうのみそ汁 	<p>25・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 (豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら) ・さつまいものサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) ・人参のみそ汁 	<p>26・鮭とひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの甘酢炒め (厚揚げ、白菜、ねぎ、人参) ・ブロッコリーのサラダ (さつまいも、玉ねぎ) ・れんこんのスープ 	
<ul style="list-style-type: none"> ・おしるこ ・㊦煮干し 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしじゃがいも ・㊦するめ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・地球組さんのおやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこのチジミ ・㊦茎わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚汁 ・㊦昆布 	
<p>28・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、れんこん、油揚げ) ・白菜のごま和え (白菜、小松菜、人参、ごま) ・まいたけのみそ汁 						
<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのケーキ ・㊦煮干 						

