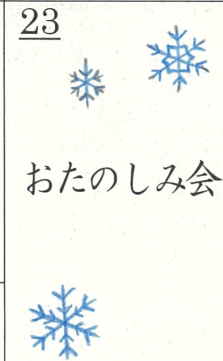


12月のこんだて



<p><u>1</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、じゃがいも) ・小松菜の磯和え (小松菜 もやし、のり) ・大根のみそ汁 	<p><u>2</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほっけ干し ・根菜とお豆の煮物 (ひよこ豆、ごぼう、れんこん) ・青菜のお浸し (小松菜、白菜、人参) ・まいたけのみそ汁 	<p><u>3</u>・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) ・ごぼうのサラダ (小松菜、ごぼう、ひじき) ・わかめのスープ
<ul style="list-style-type: none"> ・フォカッチャ ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ焼きおにぎり ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しようかん ・㊦するめ
<p><u>5</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (れんこん、ごぼう、油揚げ) ・白菜のごま和え (白菜、小松菜、人参、ごま) ・しめじのみそ汁 	<p><u>6</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほっけ干し ・お豆と根菜の煮物 (ごぼう、ひよこ豆、油揚げ) ・小松菜のお浸し (小松菜、白菜、人参) ・ブロッコリーのみそ汁 	<p><u>7</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぶのいんろう蒸し (かぶ、鶏ひき肉、人参) ・キャベツの梅和え (キャベツ、小松菜、人参) ・さつまいものみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・鮭寿司おにぎり ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑炊 ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きじゃがいも ・㊦干し柿
<p><u>12</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の野菜あんかけ (玉ねぎ、人参、チンゲン菜) ・白菜ののり和え (小松菜、白菜、のり) ・キャベツのみそ汁 	<p><u>13</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、キャベツ、玉ねぎ、人参) ・小松菜のごま和え (キャベツ、人参、ごま) ・大根のみそ汁 	<p><u>14</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根) ・白菜とかぶの甘酢漬け (白菜、かぶ、人参) ・具だくさん汁
<ul style="list-style-type: none"> ・わかめおにぎり ・㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・かりんとう ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆず蒸しパン ・㊦するめ
<p><u>19</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・ふるふき大根 ・チンゲン菜の和え物 (チンゲン菜、もやし) ・えのきのみそ汁 	<p><u>20</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華おこわごはん ・餃子 (豚ひき肉、白菜、玉ねぎ) ・ぬか漬け ・わかめのスープ 	<p><u>21</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車麩のチリソース ・さつまいものごま和え (さつまいも、ごま) ・ひじきのサラダ (キャベツ、ひよこ豆、ひじき) ・玉ねぎのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうのチジミ ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・相澤さんのおもち ・㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんかんのケーキ ・㊦するめ
<p><u>26</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、人参、油揚げ) ・しめじのみそ汁 	<p><u>27</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら、豆腐) ・春雨サラダ (白酢、長ねぎ、まいたけ) ・まいたけのみそ汁 	<p><u>28</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぶりと大根煮 (ぶり、大根) ・めかぶの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・さといものみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・あんまん ・㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・のり巻きおにぎり ・㊦煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・お焼き ・㊦昆布



今年も残すところ1か月となりましたね。
 冬本番となりますが、寒さに負けない、体も心も温まる美味しいわらしこごはんでの冬も乗り切っていってほしいと思います