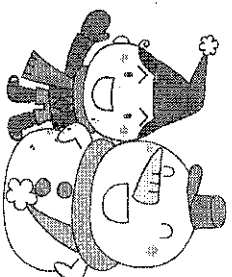


12月 こんだてひょう



久美

月	火	水	木	
<p>2</p> <p>① 野菜チヤーマン ② スタミナのため ③ 中華スープ ④ 牛乳</p>	<p>3</p> <p>① ごはん ② 魚のアーモンドフライ ③ 春菊のごまあえ ④ 里いものみそ汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>4</p> <p>① ゆかりごはん ② 豆腐とえびのうすくず煮 ③ 中華あえ ④ 牛乳</p>	<p>5</p> <p>① ごはん ② 里いものグラタン ③ ブロッコリーとカニかまのサラダ ④ 卵とコーンのスープ ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごは ② 豚肉 ③ 信田 ④ パー ⑤ 牛乳</p>
<p>9</p> <p>① 減量ごはん ② しょうゆラーメン ③ 納豆みそ ④ キヤベツとちくわのサラダ ⑤ 牛乳</p>	<p>10</p> <p>① ごはん ② 栄養満点ナゲット ③ ほろりんそろのおかかあえ ④ かきたま汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>11</p> <p>① ごはん ② スーパー大根 ③ もやしのナムル ④ 大豆とじゃこのスナック ⑤ 牛乳</p>	<p>12</p> <p>① いりごきごはん ② いかとわかめの酢のもの ③ 豆腐団子のみそ汁 ④ みかん ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごは ② さば ③ 煮し ④ 豆腐 ⑤ 牛乳</p>
<p>16</p> <p>① ビーフストロガノン(特別栽培米) ② ポテトサラダ ③ いちごサイダーゼリー ④ 牛乳</p>	<p>17</p> <p>① ごはん(特別栽培米) ② キスの煮つけ ③ 卵入りおひたし ④ けんちん汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>18</p> <p>① 麦ごはん(特別栽培米) ② ささみのレモンソース ③ 切干大根サラダ ④ コソメスープ ⑤ 牛乳</p>	<p>19</p> <p>① ごはん(特別栽培米) ② 里いものといかの煮つけ ③ ゆかりあえ ④ 豚汁 ⑤ 牛乳</p>	<p>① ごは ② 冬室 ③ かぶ ④ えの ⑤ 牛乳</p>
<p>23</p> <p>① にんじんとツナのごはん ② 五色あえ ③ 白菜のみそ汁 ④ りんご ⑤ 牛乳</p>	<p>24</p> <p>① 減量わかめごはん ② グリルチキン ③ ゆで野菜 ④ 米粉のスカロニススープ ⑤ クリスマスデザート ⑥ 牛乳</p>			

