

# 12月の献立

※納品状況、食材価格により献立変更することがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	
3日 乙子の朔日 雑穀ごはん (おかかふりかけ) 鶏肉の塩麹唐揚げ 凍り豆腐のたまごとじ キャベツのゆかり和え 切干大根の和え物 小豆団子	4日 エイズデー (レッドリボン) 七分つきごはん (ひじきふりかけ) 魚のあずま煮 豚肉とじゃが芋の黄金焼き こんにゃくのごま炒め にんじんのリボンサラダ くだもの	5日 発芽玄米ごはん (わかめふりかけ) 豚肉の生姜焼き えびと春菊のかき揚げ 青梗菜のおかか浸し 凍り豆腐と根菜の煮物 くだもの	6日 黒米ごはん (ごま塩) 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉の手作り塩昆布焼き バターポテト 3色ナムル くだもの(北海道産りんご)	7日 二十四節気の大雪 きびごはん (手作りふりかけ) 鱈のポン酢仕立て 豚肉と豆腐のオイスター炒め ブロッコリーのおかか和え 里芋の煮っころがし くだもの	
10日 針供養 七分つきごはん (手作りふりかけ) 手作りがんもどき 豚肉とごぼうのしぐれ煮 大根の華風漬け 青菜の磯香和え くだもの	11日 大黒様の御歳夜(9日) 黒豆ごはん (わかめふりかけ) 赤魚のごくうま煮付け 酢どり のり塩ポテト 野菜の香味和え きなこ団子	12日 蕪葉とひき肉のそぼろごはん 醤油麹唐揚げ かぶと厚揚げの生姜煮 里芋の味噌田楽 青菜のお浸し くだもの	13日 正月事始め・松迎え 雑穀ご飯 (おかかふりかけ) 松風焼き 筑前煮 ブロッコリーのおひたし かぶの柚子漬け ごまドーナツ	14日 発芽玄米ごはん (青菜としらすのふりかけ) うずらの卵のスコッチエッグ 肉豆腐 長芋の磯辺揚げ 白菜と青菜のおびたし くだもの	
17日 麦ごはん (海苔の佃煮) 鯖の韓国風焼き カリフラワーと鶏肉のカレー チーズ焼き 根菜のきんぴら 青菜のお浸し くだもの	18日 雑穀ごはん (じゃこふりかけ) 鶏肉のくわ焼き 豚肉と白菜の春雨煮 切干大根のはりはり漬け 青菜のごま和え くだもの(ラフランス)	19日 冬至メニュー 黒米ごはん (ごま塩) 鮭のきのこあんかけ 厚揚げとエリンギの甘辛炒め 白滝のピリっと煮 青菜のおかか和え いとこ煮	20日 冬至メニュー きびと麦のごはん (青菜とわかめのふりかけ) ごぼうの肉巻き ツナとじゃが芋のオムレツ 大根のきんぴら 野菜のゆかり和え かぼちゃのフライ	21日 冬至メニュー 七分つきごはん (ゆかり) 豆腐入りハンバーグ チンゲン菜と鶏肉の煮浸し ごぼうの唐揚げ 野菜のもみ漬け ゆずの1ロケーキ	
24日 お休み	25日 七分つきごはん (しらすふりかけ) 豚肉の塩麹カツ 洋風五目豆 ひじき煮 白菜と青菜の生姜和え ヘルシー大学芋	26日 黒米ごはん (手作りふりかけ) さんまの竜田揚げ 豆腐入り厚焼き玉子 かぶと揚げの煮びたし ブロッコリーの辛子和え 煮豆	27日 発芽玄米ごはん (ゆかり) タンドリーチキン風唐揚げ 大根のそぼろ煮 キャベツの生姜和え れんこんのステーキ くだもの	28日(金) 雑穀ごはん(おかか) 豚肉のごま味噌だれ 鶏肉と厚揚げの中華煮 白菜のさっぱり漬 じゃが芋の唐揚げ くだもの	29日(土) 屋食のみ 七分つきごはん (ゆかり) 煮込みハンバーグ きのここと鶏肉の炒め物 ごぼうの唐揚げ もみ漬け ゆずの1ロケーキ

※くだものは、みかん、りんご、かき、ラフランス、いちごを予定しています。

# 1月の献立

※納品状況、食材価格により献立変更することがございます。予めご了承ください

月	火	水	木	金	
お休み	1日 お休み	2日 お休み	3日 お休み	4日 お節献立 古代赤飯 (ふりかけ) 揚げ鶏 伊達巻風玉子焼 紅白なます 野菜のお浸し みかん	5日(土) 発芽玄米ごはん (おかか) 鶏のレモンだれ 凍り豆腐の甘煮 ひじきの中華炒め 野菜のお浸し 栗きんとん風
7日 お節献立 七分つきご飯(塩昆布) ブリの照焼き風甘辛たれ 炒り鶏 野菜のもみ漬け 蓮根のカレーきんぴら 黒豆煮	8日 お節献立 発芽玄米ごはん(おかか) 松風焼き 海老と青菜の炒め物 金平ごぼう キャベツのゆかり和え 大学芋	9日 七草 七草ごはん 鮭の竜田揚げ 大根と豚バラ肉のとろとろ煮 かぶの甘酢漬け じゃが芋の唐揚げ くだもの	10日 鏡開き献立 雑穀ごはん(手作りふりかけ) 鶏肉のカレー風味焼き 厚揚げのBBQソース 切昆布の煮物 白菜のじゃこ和え 揚げ餅	11日 鏡開き献立 発芽玄米ごはん(鶏そぼろ) 魚の甘酢あん 芋煮 キャベツのゆかり和え ブロッコリーのおかか和え 白玉団子しるこ風	
14日 お休み	15日 小正月 小豆ごはん(ごま塩) 鶏もも肉の香味たれ 豆腐ナゲット 青菜の中華炒め 白菜のもみ漬け くだもの	16日 かやくご飯 豚肉の味噌バター焼き 厚揚げのきのこあんかけ 華風漬け 青菜の磯香和え くだもの	17日 黒米ごはん(青菜ふりかけ) タラのフライ 大根のそぼろあん 青菜の生姜和え ビーンズサラダ くだもの	18日 20日正月 麦わかごはん いかのチリソース 鶏肉と根菜の煮物 長芋のとろとろチーズ焼き ナムル くだもの	
21日 発芽玄米ごはん(ひじきふりかけ) ちくわの2色揚げ 豚肉のごまだれ 野菜の浅漬け 白滝の炒り煮 くだもの	22日 麦ご飯(手作りふりかけ) イナダのカレー竜田揚げ 厚揚げのそぼろ煮 白和え キャベツの磯香和え くだもの	23日 乳酸菌の日 七分つきご飯(おかか) アジのあんかけ 豚肉とキムチの炒め物 ポテトチーズ焼き ひじき煮 くだもの	24日 キャロットライス うずらのミートローフ みそおでん 白菜と青菜のお浸し フライドのり塩ポテト くだもの	25日 発芽玄米ごはん(じゃこふりかけ) 蓮根のはさみ揚げ 豚とキャベツの中華炒め 野菜の薬味和え ポテトチーズ焼き 花豆の甘煮	
28日 縁起の良い食べ物(受験前) 昆布ごはん 鶏肉の唐揚げ 衣笠煮 ツナナムル ブロッコリーの塩ゆで いりことさつま芋のあめがらめ	29日 縁起の良い食べ物(受験前) 黒米ごはん(桜エビふりかけ) 豚カツ 豆腐の五目あんかけ かぶの梅和え 青菜のお浸し くだもの(伊予柑)	30日 発芽玄米ごはん(わかめふりかけ) ホワイトソースハンバーグ 凍り豆腐の唐揚げ 菜の花のサラダ 白菜のもみ漬け くだもの	31日 梅 きびごはん(ごま塩) 鰯の梅煮 カレーチーズコロッケ かぶと揚げの煮物 キャベツのお浸し くだもの		

※くだものは、りんご、みかん、伊予柑等の柑橘類、いちご、ラフランスを予定しています。