

# さんえす 12月献立予定表(夕)



日	月	火	水	木	金	土
					1 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 茄子とこんにゃくの煮浸し	2 ホイコーロー カブと油揚げの煮物
3 タラの土佐煮 野菜入り炒り玉子	4 照焼きハンバーグ 茄子のアラビアータ風	5 厚揚げの煮物 海老の和風玉子とじ	6 マグロメンチカツ ブロッコリーと木耳のネギ塩炒め	7 サバの煮つけ 海老入りしゅうまい	8 豚肉と枝豆の オイスター炒め 厚揚げの白だし煮	9 あじフライ 大根と椎茸の煮物
10 チキンステーキ トマトソース 野菜のバジル炒め	11 マスの塩焼き 筍と鶏肉のクリーム煮	12 チーズ入りチキンカツ 煮豆	13 あじの煮付け レバーの生姜煮	14 薄切肉と 3種パプリカの酢豚 小さなねぎ焼き	15 ほっけの塩焼き 中華風肉味噌大根	16 トマトソースの ロールキャベツ クリームペンネ
17 ニシンの生姜煮 海老入りビーフン	18 鶏肉のオニオンソース ちくわの煮物	19 アジの塩焼き ふきと油揚げの煮物	20 豚肉とピーマンの 照焼風 ミニハンバーグの野菜トマトソース	21 さばの味噌煮 南瓜のいとこ煮	22 麻婆豆腐 竹の子シュウマイ	23 イワシの甘露煮 若布とかにかまの中華サラダ
24 白身魚フライ マカロニのチーズクリーム	25 さばの塩焼き 厚揚げの五目あんかけ	26 肉じゃが ほうれん草と玉葱のソテー	27 ニシンの蒲焼 カブと挽肉のトロトロ煮	28 鶏肉の カシューナッツ炒め カレービーフン	29 タラのみぞれ煮 青菜のけんちん炒め	30 牛肉の甘辛 スパゲティーサラダ
31 鶏肉の黒酢炒め 筍と玉子の中華風炒め						

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます