

# 2022年

# 12月



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 麦ご飯弁当 揚げ鶏のレモン醤油和え 小松菜の和え物	2 クリームパスタ弁当 大豆とじゃこの甘辛ドレッシングサラダ	3
4	5 ドライカレー弁当 きゅうりともやしのサラダ	6 ひじきごはん弁当 魚 ほうれん草とコーンの胡麻和え	7 鶏もも肉のカントリー焼き弁当 かぼちゃサラダ	8 塩焼きそば弁当 ミニおにぎり ほうれん草ともやしのナムル	9 ザンタレ弁当 大根の味噌バター煮 マカロニサラダ	10
11	12 チキンタルタル弁当 小松菜とちくわの胡麻和え	13 親子丼弁当 サラダ ゼリー	14 肉じゃが弁当 納豆 ブロッコリーポイル	15 おにぎり弁当 焼きそば(小) ザンギ	16 フィッシュハンバーグ弁当 れんこんサラダ	17
18	19 鶏手羽中甘辛チキン弁当 ナムル	20 麻婆春雨弁当 キャベツのゆかり和え	21 のり弁当 ひじき煮	22 ベーコンときのこのグラタン弁当 ごぼうサラダ	23 ザンギカレー弁当 大根ツナサラダ	24
25	26 ふりかけごはん弁当 厚揚げのそぼろ煮 ゆで野菜	27 鶏もも肉の照り焼き弁当 ほうれん草おかか和え トマト	28 五目ちらし弁当 エビフライ こんにゃく煮	29 休み	30 休み	31

副菜はその日の都合により変更があります。