



12月の神戸三昧弁当の献立



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
レンコンと鶏肉のピリ辛炒め 切干大根の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 白ご飯	ピリ辛 エビチリ マカロニサラダ 高野豆腐の卵とじ 菜飯	白菜と豚バラ肉の煮物 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の磯辺和え ふりかけご飯	サクサク・チキンカツ おからと蓮根の和サラダ 小松菜と油揚げの煮びたし 白ご飯	白菜と鰯のグラタン&スパニッシュオムレツ さつまいもサラダ ブロッコリーと卵のサラダ 白ご飯
10	11	12	13	14
豚肉と大根のネギ味噌煮 ひじきの甘酢和え 白菜とツナの煮物 キノコの炊き込みご飯	タラフライと里芋のキノコ餡かけ おでん風 かき揚げ 白ご飯	ハンバーグ トマトソース ジャガイモとベーコンの煮っころがし 季節野菜のピクルス 白ご飯	肉団子の豆乳クリーム煮 里芋ポテサラ ほうれん草のごま和え ふりかけご飯	若鶏の唐揚げと焼売 春雨サラダ 白菜の塩昆布炒め 白ご飯
17	18	19	20	21
ピリリと辛い 麻婆豆腐 厚揚げとエビのチリソース キュウリともやしの和え物 白ご飯	鶏肉のトマト煮込みソースがけ 根菜のカレーマリネ ポトフ 白ご飯	ふっくら、幸せ ぶり大根 竹輪と根菜の天ぷら ゴボウとひじきの金平 ワカメと胡麻の混ぜご飯	定番・チキン南蛮 スパゲティサラダ 高野豆腐の含め煮 白ご飯	じっくり煮込んだ、豚の角煮 里芋の揚げ出し ブロッコリーのカニカマ餡かけ 人参ご飯
24	25	26	27	28
休	皮パリ・ジューシー、チキンソテー ブロッコリーのマヨサラダ 冬野菜のマリネ ふりかけご飯	白身魚の冬の野菜あんかけ ツナじゃが 小松菜のナムル 梅干しご飯	旨みダレのチャプチェ 揚げ餃子 揚げなすの中華風 白ご飯	和風おろしハンバーグ 筑前煮 大根サラダ ひじきの炊き込みご飯

※食材等の仕入状況等により、メニューが一部変更になる場合がございます。悪しからずご了承ください。

神戸食堂はあとす。