



12月のお献立



	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(菜の花) さつま揚げ 納豆 つぼ漬 394kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 肉団子コンソメ煮 ピーマン炒め 鮭ふりかけ 398kcal	ミニクリームパン 黒糖ロール 牛乳(温) チャウダー カリフラワーサラダ 362kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) ウインナー野菜炒め 昆布煮 ゆずみそ 452kcal	ご飯 みそ汁(えのき) カニかま入卵焼 おからサラダ たいみそ 438kcal	食パン いちごソースサンド 牛乳(温) ミートボール煮 ブロッコリーサラダ 562kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 野菜と鶏肉煮 オクラ和え のりの佃煮 384kcal
昼	ご飯 みそ汁(オクラ) 鶏肉の照り焼 南瓜煮 わかめときゅうりの 酢の物 512kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鯖の塩焼き ぜんまい煮 さつま芋サラダ 620kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) メンチカツ 金平ゴボウ 白菜のゆかり和え 619kcal	茶飯 おでん ほうれん草和え 658kcal	ご飯 コンソメスープ (しめじ・青ネギ) タンドリーチキン マセドアンサラダ オレンジ 552kcal	塩ラーメン 焼売 もやし和え 472kcal	ご飯 みそ汁 (油揚げ・わかめ) 豚肉のネギ塩炒め 切り干し大根煮 春雨サラダ 610kcal
おやつ	パウンドケーキ 95kcal	マンゴーゼリー 47kcal	蒸しパン 99kcal	ココアドッグ 115kcal	栗水ようかん 103kcal	りんごケーキ 111kcal	ぶどうゼリー 38kcal
夕	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豚肉野菜の 生姜炒め レンコン煮 白花豆甘煮 578kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) メバルゆずみそ焼 冬瓜のあんかけ もやしゴマ和え 453kcal	ご飯 コンソメスープ(畑菜) スペイン風オムレツ キャベツえび炒め りんご缶 492kcal	ご飯 みそ汁(もやし) スケソウダラの あんかけ 竹輪煮 根菜サラダ 542kcal	ご飯 すまし汁(ほうれん草) 肉豆腐 キャベツ磯香和え しば漬 488kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鶏肉のチーズ焼 さつま芋レモン煮 酢の物 571kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) ホキのつけ焼 南瓜煮 五目豆煮 440kcal

8昼のおでんは8種類を小鍋で提供いたします。

