

12月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食					夕 食					エネルギー (kcal)	脂質 (g)
																	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	日	じゃがいもの炒め物					赤魚のおろし煮 (バームクーヘン)					牛肉とごぼうの炒め煮					1,540	44.5
		キャベツの胡麻和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	なす炒め	カリフラワーの 甘酢漬け	すまし汁	ごはん	アスパラの塩炒め	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	63.5	7.6		
2	月	ほっけの塩焼き					豆腐の卵丼 (フルーツゼリー)					大根と豚肉の粕煮					1,639	36.2
		里芋の煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	かぶのゆず風味漬け	みそ汁		キャベツの オイスター炒め	ほうれん草のお浸し	すまし汁	ごはん	61.6	7.8		
3	火	ベーコンと野菜の炒め物					エビフライ (ミニまんじゅう)					肉豆腐					1,671	44.6
		切り干し大根の煮物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃとちくわの煮物	オクラのボン酢和え	みそ汁	ごはん	小松菜の炒め物	カリフラワーサラダ	みそ汁	ごはん	61.8	8.3		
4	水	がんもの煮物					とりそば (カステラ)					サバの塩焼き					1,666	44.9
		ブロッコリーとツナの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒め物	フルーツ			れんごんの煮物	青梗菜マヨネーズ和え	みそ汁	ごはん	71.9	8		
5	木	大根とさつま揚げの煮物					鶏肉とかぶのクリームシチュー (ミニあんぱん)					カレイの煮付け					1,608	30.8
		ほうれん草の和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいも炒め	きゅうりの浅漬け	フルーツ	ごはん	キャベツと卵の炒め物	もやしの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	67.2	8.2		
6	金	麩の煮物					白身魚の香味蒸し (杏仁豆腐)					豚肉となすの味噌炒め					1,607	39.5
		いんげんのピーナツ和え	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	さといものそぼろ煮	白菜の甘酢漬け	みそ汁	ごはん	大根の煮物	煮豆	すまし汁	ごはん	62.3	8.3		
7	土	かぼちゃとふきの煮物					鶏肉の照り焼き (エクレア)					アジの七味焼き					1,559	40.9
		カリフラワーのごまだれ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツのトマト煮	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	白菜と厚揚げの煮物	オクラのめかぶ和え	みそ汁	ごはん	64.5	7.1		
8	日	厚焼き玉子					白身魚のムニエル (いちごババロア)					肉じゃが					1,686	42.6
		なすとさつま揚げの煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	春菊の胡麻和え	みそ汁	ごはん	もやしの炒め物	小松菜のわさび和え	みそ汁	ごはん	60.3	8.4		
9	月	ウインナーと野菜も炒め物					かに玉 (プリン)					すき焼き風					1,708	61.0
		もやしのなめたけ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいものレモン煮	小松菜のマヨ和え	みそ汁	ごはん	れんごんの煮物	イタリアンサラダ	みそ汁	ごはん	54.6	7.5		
10	火	大根と厚揚げの煮物					豚丼 (シフォンケーキ)					鮭のみりん焼き					1,598	41.7
		ほうれん草炒め物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの中華風煮	白菜の甘酢漬け	みそ汁		切り昆布の煮物	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	68.6	8.6		
11	水	赤魚の塩焼き					きつねうどん (チーズ蒸しパン)					豚肉とかぶの煮込み					1,726	47.4
		ひじきの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	大根とベーコンの塩炒め	フルーツ			じゃがいもの炒め物	春菊のボン酢和え	みそ汁	ごはん	67.3	8.3		
12	木	かぼちゃとぜんまいの煮物					鶏肉のやわらか煮 (フルーチェ)					サバの塩麹焼き					1,622	43.8
		青梗菜とツナの炒め物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	炒り豆腐	きゃべつの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	麩とふきの煮物	春雨酢の物	みそ汁	ごはん	68.2	8.2		
13	金	里芋とれんごんのそぼろ煮					鮭のきのこあんかけ (水ようかん)					えびと豆腐の旨煮					1,567	37.3
		ブロッコリーのごまだれ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの煮物	アスパラのマヨネーズ和え	中華スープ	ごはん	もやしの味噌炒め	白菜のゆかり和え	みそ汁	ごはん	68.2	7		
14	土	大根の炒め煮					チキンカレー (白い風船)					ホッケの煮付け					1,690	45.8
		ほうれん草のピーナツ和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	きゃべつサラダ	煮りんご	コンソメスープ		青梗菜と豚肉の炒め物	かぼちゃのゴマ酢和え	みそ汁	ごはん	60.8	7.2		
15	日	えびと野菜の炒め物					セレクトメニュー (牛すき鍋風・たら鍋風) (どら焼き)					ぶり照り焼き					1,715	45.6
		じゃがいもの煮物	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーの炒め物	金時煮豆	みそ汁	ごはん	れんこんとこんにゃくの煮物	わかめの中華サラダ	みそ汁	ごはん	66.4	8.4		
													1,622	35.5				
													68.4	8.5				

上段が牛すき鍋風、下段がたら鍋風の栄養価になります

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。