

# 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)
16	月	大根と厚揚げの煮物 白菜の青のり和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					鯖の味噌煮 (クッキー) 小松菜と桜えびの炒め物 かぼちゃサラダ 清まし汁 ごはん					豚肉のしょうが焼き もやしの炒め物 たまご豆腐 みそ汁 ごはん					1,694	59.1
17	火	鮭の塩焼き 青梗菜煮びたし 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					五目玉子焼き (杏仁豆腐) 里芋の煮物 かぶのサラダ みそ汁 ゆかり ごはん					八宝菜 アスパラバター炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん					1,696	60.2
18	水	車麩の煮物 いんげん胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼 (ワッフル) じゃがいもの煮物 春菊のくるみ和え みそ汁					ほっけの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,571	39.5
19	木	がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					肉入りにゅうめん (おせんべい) 小松菜の炒め物 煮りんご					カレイのみりん焼き なすの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁 ごはん					1,547	40.7
20	金	ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身フライ (バウムクーヘン) 白菜の煮物 大根おろしの酢の物 みそ汁 ごはん					鶏肉のやわらか煮 きゃべつ炒め とうろ芋 みそ汁 ごはん					1,616	45.4
21	土	さつまいもとさつまあげの炒め煮 アスパラの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					たら鍋風 (いちごババロア) 里芋のそぼろ煮 胡麻豆腐 すまし汁 ごはん					豚肉とピーマンの炒め物 ぜんまい煮物 ほうれん草ナムル みそ汁 ごはん					1,646	43.5
22	日	赤魚の塩焼き 大根の煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					かぼちゃカレー (シュークリーム) おくらボン酢和え フルーツ スープ					豆腐のとろみ煮 じゃがいもきんぴら かぶ甘酢漬け みそ汁 ごはん					1,510	34.3
23	月	野菜炒め もやしの和ドレ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					とんかつ (黒棒) 切り昆布の煮物 白菜浅漬け みそ汁 ごはん					カレイの煮付け 小松菜炒め カリフラワーマヨ和え みそ汁 ごはん					1,550	42.2
24	火	ツナとじゃがいもの煮物 アスパラなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(玉子、コンビーフ、ジャム) (ケーキ) クリームスープ コールスローサラダ フルーツ					タンドリーチキン 厚揚げの味噌炒め 青梗菜辛子和え みそ汁 ごはん					1,648	56.2
25	水	厚焼き玉子 白菜煮びたし ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ハンバーグ (ホイッププリン) ブロッコリーの炒め物 フルーツヨーグルト スープ ごはん					大根と豚肉の煮物 いんげんの炒め物 もずく酢 みそ汁 ごはん					1,642	50.9
26	木	キャベツの炒め物 かぶの塩昆布和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					麻婆なす (エクレア) 高野豆腐煮物 ポテトサラダ スープ ごはん					鯖のしょうが煮 もやしのカレー炒め とうろ芋 みそ汁 ごはん					1,652	53.7
27	金	里芋とぜんまいの煮物 小松菜梅和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の味噌マヨネーズ焼き (抹茶ババロア) れんこんきんぴら 金時煮豆 すまし汁 ごはん					ホッケの七味焼き さつまいものハニー バター みそ汁 ごはん					1,684	43.1
28	土	白菜の中華風煮 カリフラワー和え物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚のみぞれ煮 (ミニあんぱん) 青梗菜オイスター炒め 春雨酢の物 みそ汁 ごはん					肉じゃが 炒り豆腐 アスパラサラダ みそ汁 ごはん					1,659	50.7
29	日	ウインナーの炒め物 いんげん煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの香味蒸し (ブッセ) さつまいもの炒め煮 もやしのしその実和え みそ汁 ごはん					豚肉のたまごとじ ほうれん草バターソテー 白菜ピーナツ和え みそ汁 ごはん					1,573	42.6
30	月	大根のとろみ煮 菜の花おかか和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー (甘酒) 大豆とブロッコリーのサラダ 煮りんご スープ ごはん					鮭の焼き漬け 麩の煮物 おくらわさび和え みそ汁 ごはん					1,627	42.2
31	火	かぼちゃのそぼろ煮 もやしの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					年越しそば (ミニどら焼き) 白菜旨煮 昆布豆 フルーツ					お刺身 厚揚げの炒め煮 たまご豆腐 みそ汁 ごはん					1,611	37.2

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日前までお願いいたします。

おすすめメニュー《冬至のかぼちゃ》  
今年の冬至は12月22日です。この日にかぼちゃを食べると  
魔除けになり、風邪を引かないと言われています。