

12月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食					夕 食					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	火	さつまいもの炒め物					赤魚のおろし煮 (イチゴスペシャル)					牛肉とごぼうの炒め煮					1,699	47.7		
		キャベツのくるみ和え	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	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	59.6	8.7				
2	水	ほっけの塩焼き					豆腐の卵丼 (ミニまんじゅう)					大根と豚肉の粕煮					1,651	47.5		
		里芋の煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	かぼちゃサラダ	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	63.3	9					
3	木	ベーコンと野菜の炒め物					エビフライ (フルーツゼリー)					肉豆腐					1,623	48.5		
		切り干し大根の煮物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもとちくわの煮物	かぶのボン酢和え	みそ汁	ごはん	小松菜の炒め物	いんげんのサラダ	みそ汁	ごはん	55	8.9				
4	金	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					1,563	41.2		
		カリフラワーのごまだれ和え	鮭フレーク	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	63.3	7.6				
5	土	大根とさつまいもの煮物					肉団子とかぶのクリームシチュー (甘納豆)					カレーの煮付け					1,593	38.8		
		ほうれん草の和え物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいも炒め	フルーツ	みそ汁	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	59.8	8.8				
6	日	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					1,621	41.5		
		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	チンゲン菜の和え物	みそ汁	ごはん	大根の煮物	金時煮豆	すまし汁	ごはん	58.6	7.8				
7	月	がんもの煮物					とりそば (カステラ)					サバの塩焼き					1,561	38.6		
		ブロッコリーとツナの和え物	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒め物	フルーツ	ひじきの炒り煮	キャベツの酢の物	みそ汁	ごはん	69.5	8.7						
8	火	里芋とれんこんのそぼろ煮					鮭のきのこあんかけ (どら焼き)					えびと豆腐の旨煮					1,621	39.5		
		チンゲン菜のごまだれ和え	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	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	62.6	8				
9	水	ウィンナーと野菜の炒め物					かに玉 (プリン)					すき焼き風					1,610	45.3		
		長いものなめたけ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもの金平	小松菜のりし和え	みそ汁	ごはん	れんこんの煮物	玉子豆腐	みそ汁	ごはん	54.4	8.8				
10	木	大根と厚揚げの煮物					豚丼 (とと焼き)					鮭のみりん焼き					1,546	40.4		
		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	みそ汁	切り昆布の煮物	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	61.8	9					
11	金	厚焼き玉子					白身魚のムニエル (いちごババロア)					肉じゃが					1,597	43.1		
		なすとさつまいもの煮物	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	58.6	8.9				
12	土	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					1,641	49.7		
		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	63	9.2						
13	日	かぼちゃとぜんまいの煮物					鶏肉のやわらか煮 (クレープ)					サバの味噌漬焼き					1,589	40.8		
		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	キャベツの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	麩とふきの煮物	春雨酢の物	みそ汁	ごはん	66.2	8.1				
14	月	大根の炒め煮					チキンカレー (たい焼き)					ホッケの煮付け					1,683	42.4		
		ブロッコリーのピーナツ和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツサラダ	煮りんご	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	58.6	8.5					
15	火	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) (せんべい)					ブリ照り焼き					1,627	43.0		
		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	昆布豆	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	63.9	9.7	1,535	32.9		

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。

今月のおすすめメニュー《鮭のきのこあんかけ》

鮭に豊富に含まれるアスタキサンチンは抗酸化力がとても強いので、免疫力を高め、自然治癒力を高める物質です。そこに、ストレスを軽減し、整腸作用のあるきのこを加えることによりさらに免疫力アップが期待できる一品です。