

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	水	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					カレーの味噌煮 (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 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,676	56.6
17	木	鮭の塩焼き チンゲン菜の煮びたし 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 アスパラのバター炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,671	53.3
18	金	車麩の煮物 いんげんの胡麻和え 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 春菊のクルミ和え みそ汁				ホッケの塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,590	39.1
19	土	目玉焼き 大根の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					かぼちゃカレー (クレープ) オクラのボン酢和え フルーツ スープ				豆腐のとろみ煮 じゃがいもの金平 かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん				1,605	43.0
20	日	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					白身魚のフライ (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 キャベツの炒め物 とうろ芋 みそ汁 ごはん				1,637	45.2
21	月	さつまいもとさつま揚げの炒め煮 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 ごま豆腐 清まし汁 ごはん				豚肉とピーマンの炒め物 ぜんまいの煮物 ほうれん草のナムル みそ汁 ごはん				1,671	43.7
22	火	がんもの煮物 フ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				カレーのみりん焼き なすの味噌炒め マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,558	40.8
23	水	野菜炒め もやしの和風ドレッシング和え 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 白菜の浅漬 みそ汁 ごはん				エビチリ カリフラワーの マヨ和え みそ汁 ごはん				1,654	49.3
24	木	かぶの煮物 アスパラのなめたけ和え 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 チンゲン菜の 辛子和え みそ汁 ごはん				1,653	59.6
25	金	厚焼き玉子 白菜の煮びたし ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ハンバーグ (プリン) フ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				1,653	51.6
26	土	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) 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ スープ ごはん				サバのしょうが煮 もやしのカレー炒め とうろ芋 みそ汁 ごはん				1,692	55.6
27	日	里芋とぜんまいの煮物 小松菜の梅和え 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) れんごんの金平 金時煮豆 清まし汁 ごはん				ホッケの七味焼き ひじきの炒め煮 さつまいもサラダ みそ汁 ごはん				1,755	49.2
28	月	白菜の中華風煮 カリフラワーの和え物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚のみぞれ煮 (ミニあんぱん) チンゲン菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん				肉じゃが 炒り豆腐 アスパラのサラダ みそ汁 ごはん				1,677	50.0
29	火	ウインナーの炒め物 いんげんの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					カレーの香味蒸し (白い風船) さつまい芋の炒め煮 もやしのしその実和え みそ汁 わかめごはん				豚肉の卵とじ ほうれん草のバターソテー 白菜のピーナツ和え みそ汁 ごはん				1,596	41.9
30	水	大根のとろみ煮 菜の花のおかか和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー (ドーナツ) 大豆とフ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 オクラのわさび和え みそ汁 ごはん				1,644	41.7
31	木	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) 白菜の旨煮 昆布豆 フルーツ				お刺身 厚揚げの炒め煮 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,634	37.3

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。