

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)
1	水	さつまいもの炒め物 キャベツのくるみ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚のおろし煮 (カステラ) なす炒め カリフラワーの甘酢漬け すまし汁 ごはん					牛肉とごぼうの炒め煮 アスパラの塩炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん					1,598	48.8
2	木	にしんの漬け焼き 里手の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の卵丼 (ミニまんじゅう) 青梗菜の炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁					大根と豚肉の粕煮 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					1,611	47.9
3	金	ベーコンと野菜の炒め物 切り干し大根の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ (フルーツゼリー) さつまいもとちくわの煮物 いんげんの和風和え みそ汁 ごはん					肉豆腐 小松菜の炒め物 かぶのボン酢和え みそ汁 ごはん					1,563	45.6
4	土	かぼちゃとふきの煮物 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					鶏肉の照り焼き (マドレーヌ) キャベツのトマト煮 ポトサラダ みそ汁 ごはん					アジの七味焼き 白菜と厚揚げの煮物 オクラのめかふ和え みそ汁 ごはん					1,572	44.7
5	日	大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					肉団子とかぶのクリームシチュー (エクレア) じゃがいも炒め フルーツ パン					ホッケの煮付け 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					1,504	51.8
6	月	麩の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の香味蒸し (杏仁豆腐) さといものそぼろ煮 チンゲン菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん					豚肉となすの味噌炒め 大根の煮物 金時煮豆 すまし汁 ごはん					1,545	41.9
7	火	オムレツ いんげんとツナの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					とりそば (イチゴスペシャル) 白菜の炒め物 フルーツ					サバの塩焼き ひじきの炒り煮 キャベツの酢の物 みそ汁 ごはん					1,528	41.3
8	水	かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のごまだれ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭のきのごあんかけ (どら焼き) なすの煮物 アスパラのマヨネーズ和え スープ ごはん					えびと豆腐のうま煮 もやしの味噌炒め カリフラワーのゆかり和え みそ汁 ごはん					1,543	39.4
9	木	ウインナーと野菜の炒め物 長いものなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉 (プリン) さつまいもの金平 小松菜のり和え みそ汁 ごはん					鶏肉のパン粉焼き れんこんの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,584	46.1
10	金	えびしんじょうの煮物 ほうれん草炒め物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼 (とと焼き) かぶの中華風煮 白菜の甘酢漬け みそ汁					ホッケのみりん焼き 切り昆布の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,575	46.8
11	土	厚焼き玉子 なすとさつま揚げの炒め煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル (いちごババロア) 高野豆腐の煮物 春菊の胡麻和え みそ汁 ごはん					肉じゃが もやしの炒め物 小松菜のわさび和え みそ汁 ごはん					1,600	44.1
12	日	がんとぜんまいの煮物 青梗菜とツナの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のやわらか煮 (クレープ) 炒り豆腐 きゃべつのはん布和え みそ汁 ごはん					サバの味噌漬け焼き 麩とふきの煮物 春雨酢の物 すまし汁 ごはん					1,525	46.8
13	月	赤魚の塩焼き ひじきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					きつねうどん (チーズ蒸しパン) 白菜とベーコンの塩炒め フルーツ					豚肉とかぶの煮込み じゃがいもと卵の炒め物 春菊のボン酢和え みそ汁 ごはん					1,535	49.1
14	火	大根の炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					チキンカレー (たい焼き) きゃべつサラダ 煮りんご スープ					カレイの煮付け 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					1,548	44.9
15	水	えびと野菜の炒め物 じゃがいもの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー (牛すき鍋風・あんこう鍋風) (甘納豆) カリフラワーの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん					ぶり照り焼き れんこんとこんにゃくの煮物 わかめの中巻サラダ みそ汁 ごはん					1,521 64	40.0 8.3

上段が牛すき鍋風、下段がたら鍋風の栄養価になります

今月のおすすめメニュー(大根と豚肉の粕煮)

大根の旬は12月から2月の冬場です。旬の大根はみずみずしく甘みがあります。酒粕には身体を温める効果があるとされているので、寒さが厳しくなってくるこの時期に、旬のおいしい大根を使った粕煮を食べて身体を温めましょう。

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。