

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	木	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					さばの味噌煮 (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 こま豆腐 みそ汁 ごはん				1,680	57.9
17	金	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 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				1,686	51.7
18	土	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 ごはん				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				1,558	37.5
19	日	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 五目金平 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,605	44.4
20	月	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 (甘納豆) 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 とろろ芋 みそ汁 ごはん				1,624	44.3
21	火	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 こま豆腐 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				1,675	44.5
22	水	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 (バウムクーヘン) チンゲン菜炒め 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 すまし汁 ごはん				1,597	45.3
23	木	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 白菜の漬物 みそ汁 ごはん				エビチリ 小松菜の炒め物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん				1,590	43.5
24	金	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 (ケーキ) クリームスープ コールスローサラダ フルーツ				鶏肉の照り焼き 厚揚げの味噌炒め チンゲン菜の羊子 and え みそ汁 ごはん				1,731	63.1
25	土	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				1,645	51.4
26	日	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 みそ汁 ごはん				サバのしょうが煮 もやしのカレー炒め とろろ芋 みそ汁 ごはん				1,670	54.6
27	月	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				1,646	40.6
28	火	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 茶碗蒸し アスパラのサラダ みそ汁 ごはん				1,604	43.2
29	水	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 (フレンチトースト) さつまい芋の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 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				1,629	47.4
30	木	大根のとろみ煮 菜の花のおかか and え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー (ミニシュークリーム) 大豆とフロッコリーのサラダ 煮りんご スープ ごはん				鮭の漬け焼き オクラのわさび和え みそ汁 ごはん				1,643	43.5
31	金	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				1,648	37.8

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。