

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)
1	木	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 (クレープ) なす炒め カリフラワーの甘酢漬け すまし汁 ごはん				牛肉のしぐれ煮 アスパラの塩炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,607	54.4
2	金	にしんの漬け焼き 里芋の煮物 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				1,593	48.0
3	土	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					白身魚フライ (ミニシュークリーム) 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				1,578	45.8
4	日	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 ポテトサラダ みそ汁 ごはん				アジの七味焼き 白菜と厚揚げの煮物 オクラのめかぶ和え みそ汁 ごはん				1,525	41.7
5	月	大根と厚揚げの煮物 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				サバの生姜煮 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				1,530	59.3
6	火	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 チンゲン菜のマヨネーズ和え 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				1,582	47.9
7	水	スクランブルエッグ いんげんとツナの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					味噌ラーメン (カステラ) なすの炒め物 フルーツ				アジの塩焼き ひじきの炒り煮 キャベツの酢の物 みそ汁 ごはん				1,541	45.1
8	木	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					鮭のきのこあんかけ (ロールケーキ) 白菜の煮物 アスパラのフレンチ和え 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				1,576	48.3
9	金	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 (クリームパン) さつまいもの金平 小松菜ののり和え みそ汁 わかめごはん				鶏肉のパン粉焼き れんごんの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,580	44.0
10	土	えびしんじょの煮物 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				1,514	42.7
11	日	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					カレイのムニエル (抹茶ババロア) 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				1,551	47.3
12	月	がんもとぜんまいの煮物 青梗菜とツナのマヨ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のやわらか煮 (ワッフル) 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				1,517	47.2
13	火	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 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				1,545	52.4
14	水	大根の炒め煮 ブロッコリーの和え物 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				1,546	40.8
15	木	車麩の玉子とじ 春菊のからし和え 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) (白い風船) じゃがいも炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				ブリ照り焼き れんこんと厚揚げの煮物 わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん				1,581 68.1 149.7 65.5	50.2 7.9 43.1 7.9

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。