

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	金	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(甘納豆) 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 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,629	53.4		
17	土	鮭の塩焼き チンゲン菜の煮びたし 味噌汁 ごはん 牛乳					五目玉子焼き(黒棒) 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				1,552	47.1		
18	日	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(いちごスペシャル) じゃがいもの煮物 春菊のクルミ和え みそ汁				ホッケのみりん焼き 切干大根の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,550	42.2		
19	月	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(プリン) オクラのポン酢和え フルーツ スープ				豆腐のとろみ煮 五目金平 かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん				1,562	48.1		
20	火	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 とろろ芋 みそ汁 ごはん				1,551	45.1		
21	水	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(いちごパバロア) 里芋のそぼろ煮 昆布豆 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				1,567	41.8		
22	木	がんもの煮物 ブ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(せんべい) かぼちゃの煮物 煮りんご				アジの胡麻焼き なすの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁 ごはん				1,558	50.8		
23	金	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					メンチカツ(ミニまんじゅう) 切り昆布の煮物 白菜の浅漬け 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				1,595	49.0		
24	土	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(卵、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				鶏肉の照り焼き 厚揚げの味噌炒め チンゲン菜の辛子和え みそ汁 ごはん				1,625	61.3		
25	日	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(ミニドーナツ) ブ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				1,556	51.2		
26	月	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(クッキー) 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				1,632	60.5		
27	火	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(フルーチェ) 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				1,546	39.1		
28	水	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					鮭のみりん焼き(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				1,544	50.5		
29	木	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				1,592	53.3		
30	金	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(コーヒーズリー) 大豆とブロッコリーのサラダ 煮りんご スープ ごはん				赤魚の粕漬焼き 麩の煮物 オクラのわさび和え みそ汁 ごはん				1,551	43.0		
31	土	かぼちゃの煮物 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) なすの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え				お刺身 厚揚げの炒め煮 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,565	44.0		

今月のおすすめメニュー(12/22冬至のかぼちゃの煮物)

かぼちゃは、体内でビタミンAや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけましょう。

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日前までをお願いいたします。