

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	じゃがいもの炒め物 キャベツの胡麻和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚のおろし煮(プリン) なすの炒め物 カリフラワーの甘酢漬 すまし汁 ごはん					豚肉とごぼうの炒め物 アスパラ塩炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん					1,551	50.0
2	金	かぼちゃとふきの煮物 カリフラワーのゴマダレ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の照り焼き(ミニどら焼き) キャベツのトマト煮 さつまいものサラダ みそ汁 ごはん					アジの七味焼き 白菜と厚揚げの煮物 おくらのめかぶ和え みそ汁 ごはん					1,525	37.4
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					エビフライ(フルーツゼリー) かぼちゃとちくわの煮物 おくらポン酢和え みそ汁 ごはん					肉豆腐 小松菜の炒め物 ごぼうのサラダ みそ汁 ごはん					1,685	49.2
4	日	大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉とかぶのクリームシチュー(カステラ) じゃがいもの胡麻風味サラダ きゅうりの浅漬 フルーツ ゆかりごはん					カレーの煮つけ キャベツと卵の炒め物 もやしの昆布和え みそ汁 ごはん					1,627	34.5
5	月	麩の煮物 いんげんのピーナツ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					メバルの香味蒸し(杏仁豆腐) さといものそぼろ煮 白菜の甘酢漬 みそ汁 ごはん					豚肉となすの味噌炒め レンコンの煮物 金時煮豆 すまし汁 ごはん					1,638	42.2
6	火	ホッケの塩焼き じゃがいもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					海鮮丼(ミニあんぱん) チンゲン菜と桜エビの炒め物 かぶの柚子風味つけ みそ汁					大根の粕煮 アスパラオイスター炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 ごはん					1,592	36.7
7	水	ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					とりそば(ミニたい焼き) 白菜の炒め物 大根の柚子風味和え フルーツ					サバの塩焼き さといもの煮物 チンゲン菜の辛子マヨ和え みそ汁 ごはん					1,556	33.2
8	木	厚焼き玉子 なすとさつま揚げの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(甘酒) 高野豆腐とぜんまいの煮物 春菊のごま味噌和え みそ汁 ごはん					肉じゃが もやし炒め 小松菜のわさび和え みそ汁 ごはん					1,637	49.9
9	金	厚揚げの煮物 ほうれん草の炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼(エクレア) かぶの中華風煮 白菜の浅漬 みそ汁					鮭のみりん焼き 切り昆布の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,544	38.4
10	土	ウインナーと野菜の炒め物 もやしのなめたけ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					かにたま(イチゴババロア) 白菜の煮物 さつまいものレモン煮 みそ汁 ごはん					すき焼き風 レンコンきんぴら イタリアンサラダ みそ汁 ごはん					1,685	51.9
11	日	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(蒸しパン) 大根とベーコンの塩炒め キャベツの柚子和え フルーツ					豚肉とかぶの煮込み じゃがいもと卵の炒め物 菜の花のポン酢和え みそ汁 ごはん					1,690	58.7
12	月	かぼちゃとちくわの煮物 チンゲン菜とツナの炒め物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のやわらか煮(ミニまんじゅう) 炒り豆腐 キャベツの昆布和え みそ汁 ごはん					サバの柚子風味焼き 麩の煮物 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん					1,580	33.6
13	火	さといものそぼろ煮 ブロッコリーのゴマダレ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭のキノコあんかけ(水ようかん) なすの煮物 アスパラのマヨ和え スープ ごはん					エビと豆腐の旨煮 もやしの味噌炒め 白菜のゆかり和え みそ汁 ごはん					1,575	37.8
14	水	大根の炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					チキンカレー(ワッフル) キャベツサラダ 煮リンゴ スープ					ホッケの煮つけ チンゲン菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのごま酢和え みそ汁 ごはん					1,630	53.6
15	木	エビと野菜の炒め物 さつまいもの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(豚すき鍋風・たら鍋風)(牛乳寒) カリフラワーの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん					ぶり照り焼き レンコンとこんにゃくの煮物 わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん					1,749 66.3 69.9	53.1 9.7 38.0 9.8

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。