

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 白菜ピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	コロッके(クッキー) 小松菜の炒め物 もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん	八宝菜 五目巾着煮 アスパラの胡麻だれ和え みそ汁 ごはん	1,593	50.9
17	土	鮭の塩焼き 青梗菜煮びたし 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	エビ玉あんかけ(せんべい) れんこん煮物 かぶ浅漬け みそ汁 ゆかりごは	豚肉のしょうが焼き 大根の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	1,585	39.3
18	日	ぜんまいとがんもの煮物 ブロッコリーの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	温玉そぼろ丼(杏仁豆腐) もやしの塩炒め オクラの和え物 みそ汁	赤魚のみりん焼き なすの味噌炒め 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,675	55.2
19	月	ジャーマンポテト ほうれん草お浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カレイの香味蒸し(ミニドーナツ) 白菜煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉のおろし煮 エリンギの炒め物 青梗菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,614	43.8
20	火	桜エビとキャベツの卵とじ いんげん胡麻和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス(バウムクーヘン) マカロニサラダ フルーツ スープ	ほっけの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 わかめ中華和え みそ汁 ごはん	1,681	53.3
21	水	なすとさつまあげの煮物 アスパラの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	たら鍋(エクレア) れんこんの味噌煮 きゅうりしそのみお和え みそ汁 ごはん	豚肉とにんにくの芽のピリ辛炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草ナムル みそ汁 ごはん	1,587	40.1
22	木	赤魚の塩焼き 大根の煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	肉入りにゅうめん(カステラ) 春菊のツナ和え 金時煮豆 フルーツヨーグルト	豆腐の五目あんかけ ぜんまいの炒め煮 かぶ甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,625	37.8
23	金	野菜炒め 大豆の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	行事食 ☆クリスマスメニュー☆	カレイの煮付け 小松菜炒め カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん	1,629	49.2
24	土	ツナとじゃがいもの煮物 アスパラなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭のムニエル(チョコプリン) さつまいもの煮物 フルーツ スープ ごはん	エビチリ 麩の煮物 青梗菜の辛子和え みそ汁 ごはん	1,600	38.8
25	日	厚焼きたまご 白菜煮びたし ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	とんかつ(コーヒーゼリー) 切り昆布の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	大根と鶏肉の煮物 いんげんの炒め物 もずく酢 みそ汁 ごはん	1,629	49.8
26	月	きゃべつのコンソメ煮 ブロッコリー中華和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	麻婆なす(ミニまんじゅう) 高野豆腐煮物 かぶゆかり和え 中華スープ ごはん	鯖のしょうが煮 もやしのカレー炒め とろろ みそ汁 ごはん	1,565	36.6
27	火	はんぺんの煮物 小松菜梅和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き(あんぱん) れんこんきんぴら 金時煮豆 みそ汁 ごはん	ほっけの七味焼き ひじきの炒め煮 春菊のポン酢和え みそ汁 ごはん	1,551	32.4
28	水	ウィンナーの炒め物 カリフラワー和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の煮付け(抹茶ババロア) 青梗菜オイスター炒め 春雨酢の物 みそ汁 ごはん	肉じゃが 炒り豆腐 アスパラサラダ みそ汁 ごはん	1,625	50.4
29	木	目玉焼き いんげん煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	ブリかつ(ブッセ) さつまいもの炒め煮 キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん	豚肉の卵とじ ほうれん草バターソテー 白菜ピーナツ和え みそ汁 ごはん	1,749	57.3
30	金	大根のとろみ煮 菜の花おかか和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ(ミニどら焼き) 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	鮭の焼き漬け きのこの味噌炒め オクラのわさび和え みそ汁 ごはん	1,582	47.7
31	土	かぼちゃのそぼろ煮 もやしの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	年越しそば(甘酒) 白菜旨煮 昆布豆 フルーツ	お刺身 厚揚げ煮物 かぶゆかり和え みそ汁 ごはん	1,559	37.1

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。

おすすめメニュー《冬至のかぼちゃ》
今年の冬至は12月21日です。この日にかぼちゃを食べると
魔除けになり、風邪を引かないと言われてます。