

# 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	金	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(バームクーヘン) なす炒め <small>カリフラワーの</small> すまし汁 ごはん <small>甘酢漬け</small>					豚肉とごぼうの炒め物 アスパラの塩炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん					1,518	44.3
2	土	ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の卵丼(ミニあんぱん) 青梗菜と桜エビの炒め物 かぶのゆず風味漬け みそ汁					大根と豚肉の粕煮 <small>キャベツの</small> ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん オイスター炒め					1,833	40.8
3	日	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 オクラのポン酢和え みそ汁 ごはん					肉豆腐 小松菜の炒め物 ごぼうサラダ みそ汁 ごはん					1,684	49.5
4	月	大根とさつまあげの煮物 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) じゃがいものごま風味サラダ きゅうりの浅漬け フルーツ ごはん					カレイの煮付け きゃべつと卵の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,627	34.5
5	火	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(エクレア) さといものそぼろ煮 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん					豚肉となすの味噌炒め れんこんの煮物 煮豆 みそ汁 ごはん					1,627	42.2
6	水	がんもの煮物 ブロッコリーとツナの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					とりそば(ミニたい焼き) 白菜の炒め物 大根のゆず風味和え フルーツ					サバの塩焼き 里芋の煮物 <small>青梗菜の辛子マヨネーズ和え</small> みそ汁 ごはん					1,661	37.4
7	木	かぼちゃとふきの煮物 カリフラワーのごまだれ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の照り焼き(プリン) キャベツのトマト煮 さつまいもサラダ 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					1,533	37.4
8	金	厚焼きたまご なすとさつまあげの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(杏仁豆腐) 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 もやしの炒め 小松菜のわさび和え みそ汁 ごはん					1,631	49.9
9	土	大根と厚揚げの煮物 ほうれん草炒め物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼(せんべい) かぶの中華風煮 白菜の甘酢漬け 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					1,546	38.4
10	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 きゃべつ柚子和え フルーツ					豚肉とかぶの煮込み じゃがいもと卵の炒め物 春菊のポン酢和え みそ汁 ごはん					1,630	41.8
11	月	ウインナーと野菜の炒め物 もやしのなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉(イチゴババロア) 白菜の煮物 さつまいもレモン煮 みそ汁 ごはん					すき焼き風 れんこんの煮物 <small>ホタテ入りイタリアンサラダ</small> みそ汁 ごはん					1,674	8.1
12	火	かぼちゃとぜんまいの煮物 青梗菜とツナの炒め物 漬物 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 きゃべつ塩昆布和え みそ汁 ごはん					サバのゆずこしょう焼き 麩とふきの煮物 春雨酢の物 みそ汁 ごはん					1,582	37.7
13	水	里芋とれんこんのそぼろ煮 ブロッコリーのごまだれ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭のきのこあんかけ(水ようかん) なすの煮物 アスパラのマヨネーズ和え 中華スープ ごはん					えびと豆腐の旨煮 もやしの味噌炒め 白菜のゆかり和え みそ汁 ごはん					1,559	37.7
14	木	大根の炒め煮 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(白い風船) きゃべつサラダ 煮りんご コンソメスープ					ホッケの煮付け 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					1,777	53.6
15	金	えびと野菜の炒め物 さつま芋の煮物 梅干し 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 れんこんとこんにゃくの煮物 わかめ中華サラダ みそ汁 ごはん					1,754 66 1,626 69.5	53.0 8.3 37.8 8.3

上段が牛すき鍋風、下段がたら鍋風の栄養値になります

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。