

12月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
				(kcal)	(g)
				たんぱく質	塩分
				(g)	(g)
1 日	さつまいもの炒め物	赤魚のおろし煮 (クレープ)	牛肉のしぐれ煮	1,606	54.3
	春菊のくるみ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	なす炒め カリフラワーの甘酢漬け すまし汁 ごはん	アスパラの塩炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	56.4	8.1
2 月	にしんの漬け焼き	豆腐の卵丼 (ミニ抹茶まんじゅう)	大根と豚肉の粕煮	1,505	41.7
	里芋の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	青梗菜の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁	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	62.4	8.2
3 火	ベーコンと野菜の炒め物	白身魚フライ (杏仁豆腐)	肉豆腐	1,582	51.6
	切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	なすとさつま揚げの炒め煮 いんげんの和風和え みそ汁 ごはん	小松菜の炒め物 かぶのボン酢和え みそ汁 ごはん	58.6	8.3
4 水	かぼちゃとふきの煮物	鶏肉の照り焼き (ワッフル)	刺身	1,528	45.9
	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	キャベツのトマト煮 アスパラのフレンチ和え みそ汁 ごはん	白菜と厚揚げの煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	63.7	7.6
5 木	大根とえびの煮物	肉団子とかぶのクリームシチュー (エクレア)	サバの生姜煮	1,467	49.5
	ほうれん草の和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	じゃがいも炒め フルーツ パン	チンゲン菜と卵の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	60.4	7.8
6 金	麩の煮物	白身魚の香味蒸し (レアチーズムース)	豚肉となすの味噌炒め	1,544	46.3
	ブロッコリーのピーナツ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	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	大根の煮物 金時煮豆 すまし汁 ごはん	54.4	7.9
7 土	スクランブルエッグ	味噌ラーメン (カステラ)	赤魚の塩焼き	1,469	39.0
	いんげんとツナの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	炒り豆腐 フルーツ	ひじきの炒り煮 キャベツの酢の物 みそ汁 ごはん	61.3	8.9
8 日	ウインナーと野菜の炒め物	鮭のきのこあんかけ (ロールケーキ)	えびと貝のクリーム煮	1,597	53.8
	長芋のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	白菜の煮物 ポテトサラダ スープ ごはん	もやしの味噌炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	61.2	7.9
9 月	大根のそぼろ煮	かに玉 (黒棒)	鶏肉のパン粉焼き	1,571	43.9
	青梗菜の胡麻だれ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	れんごんの金平 小松菜のり和え みそ汁 ゆかりごはん	さつまいもの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	60.9	7.8
10 火	えびしんじょの煮物	豚丼 (フルーチェ)	ホッケのみりん焼き	1,558	50.0
	ほうれん草炒め物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	かぶの中華風煮 白菜の甘酢漬け みそ汁	切り昆布の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	57.8	8.9
11 水	厚焼き玉子	カレーのムニエル (クッキー)	肉じゃが	1,503	45.1
	さつまいもとちくわの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 春菊の胡麻和え みそ汁 ごはん	もやしの炒め物 小松菜のわさび和え みそ汁 ごはん	54	8.4
12 木	がんとぜんまいの煮物	鶏肉のやわらか煮 (ワッフル)	サバの味噌漬け焼き	1,542	51.1
	青梗菜とツナのマヨ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	なすの炒め物 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん	麩とふきの煮物 春雨酢の物 すまし汁 ごはん	63.4	7.9
13 金	鮭の塩焼き	きつねうどん (チーズ蒸しパン)	豚肉とかぶの煮込み	1,500	52.1
	切り干し大根の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白菜とベーコンの塩炒め フルーツ	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	62.2	8.2
14 土	大根の炒め煮	チキンカレー (たい焼き)	カレーの煮付け	1,552	41.8
	ブロッコリーの和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	きゃべつサラダ 煮りんご スープ	青梗菜と豚肉の炒め物 里芋のごま和え みそ汁 ごはん	58.8	8
15 日	車麩の玉子とじ	セレクトメニュー (牛すき鍋風・タラ鍋風) (白い風船)	赤魚の塩麩焼き	1,573	49.8
	春菊のからし和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	じゃがいも炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん	れんごんと厚揚げの煮物 わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん	65.3	8.4
				1,543	42
				65.1	8.3

上段が牛すき鍋風、下段がタラ鍋風になります。

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日前までお願いいたします。