

# 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	月	彩団子の煮物 なすの生姜醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚のおろし煮 (クレープ) ビーフソテー カリフラワーの甘酢漬け みそ汁 ごはん	ジャーマンオムレツ アスパラの塩炒め 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん	1,499	41.6
					51.7	8.5
2	火	イワシのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンド和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐の卵丼 (ミニ抹茶まんじゅう) 青梗菜の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁	大根と豚肉の粕煮 キャベツのオイスター炒め 白菜のお浸し すまし汁 ごはん	1,491	41.3
					61.1	8.2
3	水	冬瓜とさつま揚げの煮物 納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚フライ (コーヒーゼリー) なすとさつま揚げの炒め煮 プロッコリーの和風和え みそ汁 ごはん	肉豆腐 小松菜の炒め物 かぶのポン酢和え みそ汁 ごはん	1,576	51.3
					56.8	8.8
4	木	吉野煮 大根の和え物 いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き (カスタードワッフル) キャベツのトマト煮 わかめサラダ みそ汁 ごはん	赤魚の香味蒸し ごぼうの炒め物 菜の花の錦糸和え みそ汁 ごはん	1,445	36.5
					64.8	7.9
5	金	ひじき入り玉子焼き 白菜の塩もみ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	肉団子とかぶのクリームシチュー (エクレア) じゃがいも炒め フルーツ パン	サバの生姜煮 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	1,486	54.9
					58.9	7.8
6	土	厚揚げとあさりの炒め煮 にんじんのゆず和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	味噌ラーメン (黒棒) 炒り豆腐 餃子	豚肉となすの味噌炒め さといもとなめこの煮物 金時煮豆 すまし汁 ごはん	1,525	45.1
					45.1	7.3
7	日	白菜の旨煮 大根とカニカマの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ハヤシライス (ミニクリームパン) オクラのポン酢和え フルーツ スープ	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 キャベツの酢の物 みそ汁 ごはん	1,515	46.6
					65.4	8.9
8	月	みやこ二重 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のきのこあんかけ (ロールケーキ) 白菜の煮物 ポテトサラダ スープ ごはん	えびと貝のクリーム煮 もやしの味噌炒め プロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	1,571	48.0
					57.2	8.3
9	火	車麩の卵とじ キャベツの胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	チキン南蛮 (いちごのムース) かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆかり和え みそ汁	タラ鍋風 たまねぎ炒め マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,358	48.0
					55.7	8.1
10	水	豚肉としめじの煮物 菜の花のマヨサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かに玉 (フルーツゼリー) 金平ごぼう もやしの磯香和え みそ汁 わかめごはん	鶏肉のパン粉焼き じゃがいもの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,561	44.5
					60.7	9.3
11	木	厚揚げ薄くす煮 ほうれん草のごま味噌和え のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カレイのムニエル (クッキー) 高野豆腐の煮物 プロッコリーのお浸し みそ汁 ごはん	肉じゃが ピーマンソテー 小松菜のわさび和え みそ汁 ごはん	1,502	43.3
					67.3	8.2
12	金	一口がんものの煮物 もやしのおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のやわらか煮 (ココアワッフル) なすの炒め物 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん	サバの味噌漬け焼き 麸とふきの煮物 春雨酢の物 すまし汁 ごはん	1,523	49.3
					62.2	7.7
13	土	厚焼き玉子 なめこおろし ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	きつねうどん (チーズ蒸しパン) 白菜とベーコンの塩炒め 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	1,469	45.2
					61.1	8.6
14	日	肉団子の洋風あんかけ 白菜のお浸し いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳	チキンカレー (たい焼き) きゃべつサラダ 焼りんご スープ	カレイの煮付け 青梗菜と豚肉の炒め物 里芋のごま和え みそ汁 ごはん	1,550	41.9
					58.8	7.9
15	月	野菜寄せ ほうれん草ナムル ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	牛丼 (白い風船) もやし炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	赤魚の塩麹焼き れんこんと厚揚げの煮物 わかめサラダ みそ汁 ごはん	1,591	57.3
					64.7	9.2

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日前までにお願いいたします。