



12月のお献立



	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニチーズ蒸しパン 黒糖ロール 牛乳(温) 鶏肉と野菜の コンソメ煮 人参ナムル 391kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 【備蓄食料缶詰使用】 サンマの蒲焼缶 ほうれん草おひ たいみそ  432kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 和風ポトフ 納豆 つぼ漬け  501kcal	ミニチョコパン ミニクロワッサン 牛乳(温) えびのチャウダー 小松菜ソテー  530kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 豆腐と麩の煮物 菜種和え 鮭ふりかけ  397kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) ハンペンと 野菜の炒め煮 インゲンゴマ和え たらこふりかけ  385kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) カニかま入卵焼き 昆布煮 ゆずみそ  409kcal
昼	ご飯 みそ汁(もやし) マーボー豆腐 さつま芋和え チョレギサラダ  569kcal	塩ラーメン 南瓜のそぼろあん 白菜のゆず風味 マンゴー  469kcal	ご飯 みそ汁 (葉大根・玉ネギ) スケソウダラの マヨネーズ焼 レンコン炒め煮 春雨サラダ  543kcal	ご飯 すまし汁 (大根・ネギ) 松風焼 冬瓜とえび煮 チンゲン菜の わさび和え  476kcal	ハヤシライス コンソメスープ (キャベツ・人参) カリフラワーのマリネ オレンジ  538kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・えのき) 鶏肉の梅風味焼 なすの煮びたし ほうれん草白和え  503kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・ネギ) 鯖の塩焼 野菜のクリーム煮 豆のサラダ  619kcal
おやつ	桃のゼリー 58kcal	メープルドーナツ 76kcal	紅茶のムース 88kcal	ホーム喫茶	バナナカステラ 100kcal	ミルクプリン 79kcal	レモンケーキ 90kcal
夕	ご飯 みそ汁(畑菜) 赤魚の生姜煮 金平ゴボウ 白花豆甘煮  468kcal	ご飯 すまし汁 焼き餃子 高野豆腐煮 パイ缶  557kcal	ご飯 中華スープ (しろ菜・しいたけ) 厚揚げ中華炒め もずく酢 しば漬け  425kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鯡の焼き浸し 山芋とオクラ和え みかん缶  449kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) えびときくらげと 卵の中華炒め 大根煮 洋梨缶  523kcal	ご飯 すまし汁汁 (かまぼこ・青ネギ) 白身魚の磯辺焼 里芋のそぼろ煮 野菜のナムル  552kcal	ご飯 コンソメスープ (コーン・ほうれん草) 鶏肉のトマト煮 カリフラワーソテー 黄桃缶  481kcal

1 昼チョレギサラダはサニーレタス、きゅうり、のりのゴマ油ベースのサラダです。

