



# 12月のお献立



	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニあんパン ミニクロワッサン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 484kcal	ご飯 みそ汁(大根) レンコン煮 モロヘイヤお浸し まぐろ味付けフレーク 454kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 湯葉巻チキン煮 しろ菜ゴマ和え たいみそ 443kcal	ミニクリームパン ロールパン 牛乳(温) 豆と野菜のトマト煮 コンソメ煮 477kcal	ご飯 みそ汁(なめこ・ネギ) 豆乳まる揚げ煮 オクラのおかか和え 鮭ふりかけ 421kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 五目卵焼き 昆布と大豆煮 うめびしお 483kcal	ミニチョコパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(温) オムレツ ピーマンソテー 431kcal
昼	ご飯 みそ汁(じゃが芋) えびカツ なす田楽 わかめの酢の物 554kcal	キーマカレー コンソメスープ (キャベツ・ウインナー) ポテトのチーズ焼 レタスサラダ 671kcal	ご飯 中華スープ (えのき・ネギ) かに玉 ひじき煮 もやしと みつばのお浸し 441kcal	ご飯 みそ汁 (油揚・貝割菜) ほっけの焼き浸し 焼き豆腐のあんかけ 白菜漬け 443kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 豚肉の生姜焼き えび茶巾煮 オレンジ 543kcal	ご飯 すまし(豆腐) 鯖のみそ煮 さつま芋レーズン煮 山菜おろし 653kcal	けんちんうどん 揚げなす生姜和え フルーツヨーグルト 473kcal
おやつ	ワッフル 76kcal	マンゴーゼリー 47kcal	いちごフルーチェ 47kcal	ホットケーキ 100kcal	りんごケーキ 111kcal	コーヒーゼリー 61kcal	ゆずのカップケーキ 100kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) 白身魚のピカタ キャベツ炒め りんご缶 434kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) つくねバーグ ふき煮 切干大根サラダ 458kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豆腐の旨煮 チンゲン菜炒め みかん缶 447kcal	ご飯 みそ汁(里芋) プルコギ風 もやしのナムル 里芋のゆずみそ 530kcal	ご飯 すまし汁 (おつゆ麩・みつば) 肉じゃが 白菜のくず煮 ほうれん草のお浸し 417kcal	ご飯 中華スープ (えのき・もやし) 豚肉玉ネギの タレ炒め 根菜サラダ チンゲン菜和え 501kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・わかめ) スケソウタラの あんかけ 南瓜煮 赤かつば漬 422kcal