



12月のお献立



	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏肉と白菜炒め煮 卵の花 のりの佃煮  403kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 湯葉巻チキン煮 レンコン金平 卵ふりかけ  468kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 ブロccoli炒め 鮭ふりかけ  451kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(温) ロールキャベツ ピーフンソテー  537kcal	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 角揚げの煮物 納豆 桜大根漬  456kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 豚肉となす煮 白菜の中華煮 たらこふりかけ  390kcal	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(温) 肉団子コンソメ煮 おからサラダ  460kcal
昼	【忘年会会食】 にぎりずし8貫 (まぐろ・鯛・甘えび 卵・ネギトロ・はまち 鉄火巻・かつぱ巻) すまし汁(カニかま) 煮物 人参しりしり ほうれん草ゴマ和え ケーキ  800kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・里芋) 鶏肉の照り焼 白菜の旨煮 オクラとなめこ和え  500kcal	ご飯 みそ汁 (しろ菜・玉ネギ) 柳川風煮 山菜とさつま揚げ炒め モロヘイヤと トマト和え  499kcal	ご飯 コンソメスープ (しいたけ・青菜) カレイの マスタードソース チャプチェ ひじきサラダ  555kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 和風ハンバーグ 白滝のたらこ炒め オクラとめかぶ和え  513kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) ホキフライ 大根煮 マカロニサラダ  584kcal	ご飯 すまし汁(畑菜) 白身魚の みりんしょう油焼 ピーフン炒め 春菊の黒ゴマ和え  443kcal
おやつ		アセロラゼリー 68kcal	プリン 77kcal	あんパイ 100kcal	ドーナッツ 73kcal	栗のムース 92kcal	スイスバウム 64kcal
夕	ご飯 みそ汁 (青梗菜・油揚げ) 親子煮 切干大根の カレー炒め うずら豆甘煮  280kcal	ご飯 みそ汁 (えのき・みつば) 豚肉野菜の吉野煮 生揚げ 黄桃缶  477kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・青ネギ) メバルのみそ焼 小松菜炒め もやしと海藻サラダ  460kcal	ご飯 みそ汁 (大根葉) 鶏肉のオープン焼 五目豆煮 つぼ漬け  531kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 豆腐のチャンプル じゃが芋のみそ煮 りんご缶  546kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) 五目卵焼き 金平ゴボウ 小松菜辛子和え  551kcal	ご飯 みそ汁(白菜・人参) 豚肉の生姜炒め 里芋のあんかけ オクラおかか和え  523kcal

18昼のチャプチェは韓国風春雨と野菜炒めです。

