



# 12月のお献立



	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(小松菜) 豆腐のあんかけ ブロッコリー和え たいみそ  418kcal	ご飯 みそ汁(里芋) えび団子野菜炒め煮 金平ゴボウ のりの佃煮  399kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 厚焼き玉子 小松菜のお浸し たらこふりかけ  477kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 信田煮 金平ごぼう 卵ふりかけ  421kcal	ミニあんパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(温) ミートボール煮 きのこソテー  459kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 目玉オムレツ 納豆 高菜漬け  401kcal	ご飯 みそ汁(ネギ・油揚) 生揚げのそぼろ煮 昆布煮 ゆずみそ  454kcal
昼	ご飯 みそ汁(大根・油揚) メバルのパン粉焼 つきこん金平 【冬至】 南瓜サラダ  563kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・みつば) 酢鶏 ぜんまい煮 ほうれん草の マヨネーズ和え  548kcal	ご飯 みそ汁 (オクラ・ネギ) 鱈の照り焼き 花野菜クリーム煮 きゅうりゴマ酢和え  551kcal	【クリスマス】 ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーと トマトのサラダ りんごのコンポート  520kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 赤魚甘酢あんかけ マーボーなす なめこおろし  496kcal	和風きのこ スパゲティ コンソメスープ (青梗菜・人参) さつま芋大豆サラダ キウイ  595kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・玉ネギ) ホイコーロー 白菜中華煮 ポテトサラダ  552kcal
おやつ	たい焼き 93kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	ココアワッフル 83kcal	クリスマスケーキ 114kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal	今川焼(カスタード) 88kcal	ムースシュー 100kcal
夕	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 生揚げと青梗菜の オイスターソース炒め かぶのゆずみそかけ フルーツカクテル  404kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) ホキの粕漬け焼 切干大根煮 もやし和え  469kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・パセリ) 鶏肉のゆず胡椒焼 ポテトマスタード和え 春菊のお浸し  515kcal	ご飯 コンソメスープ (ポテト・コーン) ポークビーンズ レンコンソテー みかん缶  513kcal	ご飯 みそ汁(大根・ネギ) 千草焼 ふき煮 ちくわの酢の物  524kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 白身魚の山椒焼 ひじき煮 ブロッコリー和え  465kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) デミグラスソースの ハンバーグ ほうれん草ソテー きのこのマリネ  548kcal