



# 12月のお献立



	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豆腐のあんかけ 納豆 青かつば漬  401 kcal	黒糖ロール ミニピーナッツパン 牛乳(温) ツナ野菜の コンソメ煮 大根サラダ  420 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 鶏肉とじゃが芋煮 白菜のゆかり和え かつおふりかけ  kcal 	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 目玉オムレツ 小松菜和え たいみそ  kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐と麩の煮物 インゲンおかか和え たらこふりかけ  kcal 	食パン メープルシロップサンド 牛乳(温) ロールキャベツ ツナサラダ  kcal 	ご飯 みそ汁 (庄内麩・葉大根) スクランブルエッグ 納豆 つぼ漬  kcal
昼	海鮮カレー コンソメスープ (じゃが芋) フレンチサラダ バナナ   473 kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏肉の治部煮 里芋煮 ひじき和え   552 kcal	ご飯 中華スープ(えのき) ホイコーロー かに焼売 キャベツ和え   kcal	担々風うどん エリンギ炒め わかめの酢の物   kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) スケソウダラの マヨネーズ焼 金平ごぼう アスパラサラダ   kcal	ご飯 すまし汁(大根) 松風焼き かぶのあんかけ わさびしょう油和え   kcal	ハヤシライス コンソメスープ (キャベツ) マセドアンサラダ オレンジ   kcal
おやつ	いちごクレープ 89 kcal	ムースシュー 75 kcal	マンゴーゼリー kcal	黒糖蒸しパン kcal	豆乳焼ドーナッツ kcal	コーヒーゼリー kcal	抹茶水ようかん kcal
夕	ご飯 みそ汁(花麩) 白身魚の ゆずみそ焼 青菜のわさび和え うずら豆甘煮   515 kcal	ご飯 わかめスープ マーボー豆腐 南瓜サラダ 白桃缶   486 kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 鱈の西京焼き 山芋とオクラ和え 赤かつば漬   kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) 鶏野菜のクリーム煮 ブロッコリー炒め 黄桃缶   kcal	ご飯 中華スープ(しめじ) 焼き餃子 ビーフン炒め 青菜和え   kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 赤魚の煮付 レンコン炒め 白花豆甘煮   kcal	ご飯 みそ汁(油揚) 豚肉と野菜吉野煮 ふき煮 春菊のお浸し   kcal