



12月のお献立



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(じゃが芋) ハンペン野菜炒め 小松菜和え 卵ふりかけ 391kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) ウインナー野菜炒め 昆布煮 ゆずみそ 460kcal	黒糖ロール ミニクリームパン 牛乳(温) 肉団子のコンソメ煮 パプリカソテー 349kcal	ご飯 みそ汁(えのき) カニかま入卵焼き おからサラダ 梅びしお 421kcal	ご飯 みそ汁(花麩) 湯葉巻き鶏の煮物 白菜の中華煮 たいみそ 447kcal	食パン いちごソースサンド 牛乳(温) チャウダー ビーフソテー 594kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 豚肉とレンコン煮 オクラ和え 鮭ふりかけ 450kcal
昼	ご飯 すまし汁(モロヘイヤ) 鶏肉の梅風味焼き なす煮 カリフラワーサラダ 516kcal	ご飯 みそ汁(オクラ) 鯖の塩焼き ぜんまい煮 南瓜サラダ 564kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (ほうれん草) ベーコンポテト フレンチサラダ 470kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) メンチカツ 大根煮 ゆかり和え 498kcal	【忘年会】 ★銚子丸の にぎりずし 中とろ・帆立・いくら あなご・サーモン 赤えび・玉子 みそ汁(なめこ) 茶碗蒸し 488kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) プルコギ風 もやしナムル チョレギ風サラダ 488kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) ほっけ塩麴焼き 揚げ出し豆腐 山菜おろし 501kcal
おやつ	プリン 86kcal	アセロラゼリー 68kcal	りんごケーキ 111kcal	ミルクゼリー 79kcal	<hr/>		青りんごゼリー 62kcal
夕	ご飯 すまし汁 (紅かまぼこ・青ネギ) 鰯の南蛮漬け 里芋煮 もやしのゴマ和え 527kcal	ご飯 コンソメスープ (人参・コーン) スペイン風オムレツ キャベツ炒め りんご缶 499kcal	ご飯 みそ汁(もやし) スケソウダラの きのこあんかけ アスパラ炒め 根菜サラダ 527kcal	ご飯 すまし汁(畑菜) 肉豆腐 切干大根サラダ 昆布豆 478kcal	きつねうどん チンゲン菜お浸し みかん缶 349kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 魚の漬け焼き 五目豆煮 キャベツの磯香和え 429kcal	ご飯 すまし汁(おつゆ麩) 肉じゃが なす田楽 つぼ漬 487kcal

今年の忘年会10日は回転ずしの「銚子丸」さんが出張でお寿司を握ってまいります。

