



12月のお献立



	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) えび団子と 野菜の炒め煮 金平ごぼう たらこふりかけ 388kcal	レーズンロール ミニあんパン 牛乳(温) ミートボール煮 アスパラ炒め 438kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 厚焼き玉子 モロヘイヤお浸し かつおふりかけ 374kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 豚肉と白菜炒め煮 卵の花 千切りたくあん 437kcal	チョコブレッド ミニクロワッサン 牛乳(温) ベーコンと豆の トマト煮 きのこ炒め 492kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) サンマの蒲焼 小松菜のお浸し 梅びしお 379kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 和風ポトフ 納豆 桜大根漬 484kcal
昼	ご飯 すまし汁(しいたけ) 鯖のみそ煮 さつまいもの甘煮 ブロッコリーの おかか和え 586kcal	ご飯 みそ汁(大根) 鶏肉のから揚げ 焼き豆腐のあんかけ 青菜の辛し和え 586kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ) ミートローフ 南瓜チーズサラダ りんごのコンポート 704kcal	ご飯 みそ汁(えのき) 赤魚の煮付 白滝炒め煮 オクラ和え 430kcal	塩ラーメン 焼売 ぜんまいナムル 478kcal	ご飯 コンソメスープ (じゃが芋) カレイの マスタードソース チャプチェ マカロニサラダ 562kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鱈の照り焼 アスパラ炒め キャベツのお浸し 428kcal
おやつ	いちごババロア 76kcal	ココアワッフル 883kcal	ぶどうゼリー 61kcal	杏仁豆腐 34kcal	バナナカステラ 126kcal	抹茶焼ドーナツ 73kcal	オレンジゼリー 61kcal
夕	ご飯 中華スープ(もやし) 厚揚げの中華炒め かぶ煮 ひじきサラダ 561kcal	ご飯 中華スープ(畑菜) 豚キャベツタレ炒め チンゲン菜ソテー もやし海藻サラダ 503kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 鶏肉オープン焼 冬瓜の煮物 白桃缶 592kcal	ご飯 すまし汁(花麩) 豆腐ハンバーグの 甘辛たれかけ 小松菜炒め なすの生姜和え 482kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉の生姜炒め 里芋ゆずみそかけ 大根のさっぱり和え 519kcal	ご飯 みそ汁 (チンゲン菜) 鶏肉のゆず故障焼 切干大根煮 赤かつぱ漬 507kcal	ご飯 すまし汁(オクラ) 豆腐チャンプル じゃがいもみそ煮 きゅうりの酢の物 555kcal

15日は久しぶりのミートローフが入っています。

