



12月のお献立



	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつま芋) 生揚げ煮 昆布煮 ゆずみそ 420kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 信田煮 もやし和え 卵ふりかけ 424kcal	黒糖ロール ミニピーナッツパン 牛乳(温) ウインナー野菜炒め 南瓜マッシュ 421kcal	ご飯 みそ汁(もやし) ぎせい豆腐 ジャが芋炒め 鮭ふりかけ 480kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 湯葉巻鶏の煮物 白菜の磯香和え のり佃煮 425kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) しんじょうのあんかけ 納豆 高菜漬け 566kcal	バターロール ミニあんパン 牛乳(温) オムレツ ゴボウサラダ 405kcal
昼	ご飯 みそ汁(庄内麩) 豚肉マヨネーズ焼 えび茶巾煮 フルーツヨーグルト 746kcal	ポークカレー コンソメスープ 【冬至】 ★南瓜のミルク煮 きゅうりマヨサラダ 833kcal	★赤飯 みそ汁(大根) 鱈の磯辺焼き 春雨と白菜のうま煮 春菊お浸し 458kcal	ソース焼きそば 中華スープ(えのき) こんにゃくと ちくわの甘辛煮 モロヘイヤ和え 550kcal	バターロール クリームシチュー えびサラダ ほうれん草ゴマ和え 450kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 【リクエスト食】 お刺身盛 (まぐろ・サーモン・鯛) 野菜の煮物 人参炒め 467kcal	ご飯 中華スープ(豆腐) メバルの 甘酢あんかけ マーボーなす 青菜の酢みそ和え 534kcal
おやつ	プリン 77kcal	水ようかん 65kcal	いちごババロア 76kcal	豆乳入ドーナッツ 73kcal	チョコプリン 80kcal	ケーキ 80kcal	桃のフルーチェ 47kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (畑菜) ますのムニエル ブロッコリー炒め みかん缶 525kcal	ご飯 すまし汁(おつゆ麩) 五目卵焼き たけのこ煮 インゲン和え 473kcal	ご飯 コンソメスープ (人参・コーン) ポークビーンズ レンコン炒め 青かつぱ漬 546kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 銀ヒラスの山椒焼 切り干大根煮 ブロッコリーの おかか和え 464kcal	ご飯 中華スープ(しいたけ) 豚肉と卵と きくらげの中華炒め かぶ煮 フルーツカクテル 552kcal	ご飯 みそ汁(花布) 筑前煮 アスパラ炒め 赤かつぱ漬 426kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 生揚げの牡蠣油炒め 大根のみそかけ 酢の物 544kcal

21日は冬至なので昼に南瓜が入っています。22日は今月の赤飯、25日は今月のリクエスト食のお刺身盛(まぐろ・サーモン・鯛)です。