



12月のお献立



	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐中華あんかけ ブロッコリー和え たいみそ  418kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 豚肉となす煮 インゲンゴマ和え たらこふりかけ 467kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) けんちん煮 昆布と大豆煮 かつおふりかけ  439kcal	チョコブレッド ミニクロワッサン 牛乳(温) 鶏団子コンソメ煮 インゲンの ピーナツ和え 455kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) つみれ煮 もやしのサラダ のりの佃煮  431kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 豆乳丸揚煮 カリフラワーサラダ たらこふりかけ  kcal	食パン いちごソースサンド 牛乳(温) スクランブルエッグ ごぼうサラダ  kcal
昼	ドリア コンソメスープ (チンゲン菜) レタスサラダ  541kcal	ご飯 すまし汁 (大根・人参) 魚のネギみそ焼 ぜんまい煮 味付けめかぶ  507kcal	ビビンバ丼 わかめスープ 長芋和え 温泉卵  492kcal	ご飯 コンソメスープ (オクラ) 豚肉の香味炒め カリフラワーと えびの中華煮 ほうれん草の みそマヨ和え  490kcal	年越しそば 南瓜そぼろ煮 きのこのおろし和え  544kcal	赤飯 雑煮 (やわらか餅・菜の花・人参) 赤魚粕漬 紅白なます 炊き合わせ 有頭えび 二色巻 伊達巻 壽かまぼこ 黒豆  kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏肉の香味焼き なすの煮びたし キャベツサラダ  kcal
おやつ	バームクーヘン 47kcal	ムースシュー 75kcal	今川焼(カスタード) 107kcal	桃のゼリー 29kcal	紅白ミニまんじゅう 98kcal	ゆずフルーチェ kcal	チーズドッグ kcal
夕	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏肉のピザ風焼き アスパラソテー 黄桃缶  541kcal	ご飯 コンソメスープ (春雨・青ネギ) デミグラスソース のハンバーグ スナップエンドウ のソテー キャベツサラダ 507kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 鶏肉のトマト煮 里芋煮 アスパラサラダ  492kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) 白身魚のピカタ 青菜炒め 春雨サラダ  490kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 親子煮 金平ごぼう うずら豆甘煮  544kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 肉じゃが 小松菜煮びたし 白桃缶  kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) カレイの煮付 里芋煮 赤かつば漬  kcal

今週で今年もおわります、31日はそばになっています。

