

☆ 12月の献立で一す ☆



		12/1(土)				
昼食	カツ丼					
	こんにやくのきんぴら					
おやつ	キャベツの塩昆布和え					
	味噌汁					
夕食弁当	おまけ					
	E 655kcal P 23.5g					
		F 20.7g S 2.9g				
		あんドーナツ				
		鯖の味噌煮				
		かぼちゃの煮付け				
		胡瓜とかにカマのマヨ和え				
		E 550kcal P 17.6g				
		F 23.2g S 1.7g				
		12/1(土)				
昼食	12/3(月)	12/4(火)	12/5(水)	12/6(木)	12/7(金)	12/8(土)
	青椒肉絲	イカ団子の煮物	海鮮焼きそば	ユーリンチー	混ぜご飯	スズキのアクアパッサー
	薩摩芋のレモン委	胡瓜の酢の物(ツナ)	春巻き	青梗菜とハムの卵とじ	豚肉と大根の煮込み	春雨の炒め物
	オレンジ	パイナップル	大根サラダ	パイナップル	茄子の生姜醤油和え	みかん
	中華スープ	味噌汁		味噌汁	吸物	吸物
	ご飯	ご飯		ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
E 503kcal P 26g	E 519kcal P 22.7g	E 554kcal P 29.1g	E 540kcal P 22.9g	E 535kcal P 20.9g	E 512kcal P 25.1g	
F 11.5g S 3.5g	F 7.7g S 2.3g	F 9.5g S 3.6g	F 16.1g S 3.0g	F 15.5g S 2.7g	F 11.8g S 3.9g	
おやつ	チョコバナナ	カルピスゼリー	どら焼き	アップルヨーグルトケーキ	ピーチゼリー	水羊羹
	二海老玉	豚肉とまいたけのくわ焼き	他人煮	メバルの味醂漬け焼き	鯖の粕漬焼き	青椒肉絲
夕食弁当	ほうれん草の雲和え	炒り豆腐	オーロラサラダ	水菜のお浸し	肉じゃが	ほうれん草のお浸し(春菊のお浸し)
	変わりきんぴら	白菜のゆかり和え	南瓜の胡麻和え	厚揚げの炒め物	白菜と油揚げの和え物	薩摩芋の甘煮
	E 427kcal P 23.3g	E 496kcal P 20.9g	E 527kcal P 20.1g	E 533kcal P 30.8g	E 659kcal P 27.3g	E 466kcal P 20.5g
	F 11.9g S 1.9g	F 16.1g S 3.0g	F 19.5g S 1.7g	F 19.2g S 2.7g	F 27.7g S 2.3g	F 5.8g S 1.8g
昼食	12/10(月)	12/11(火)	12/12(水)	12/13(木)	12/14(金)	12/15(土)
	ポークカレー	スズキのムニエル	和風スコッチエッグ	ほうとう風うどん	つくねと白菜の煮物	とろろごはん
	冷奴	里芋の煮物	南瓜サラダ	出し巻き卵	卵の花	揚げ出し豆腐
	野菜サラダ	キウイフルーツ	パイナップル	茄子の酢の物	胡瓜の浅漬け	もずく酢
		味噌汁	味噌汁		豚汁	漬物
		ご飯	ご飯		ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
E 687kcal P 23.2g	E 511kcal P 18.7g	E 649kcal P 24.9g	E 550kcal P 22.4g	E 550kcal P 14.5g		
F 18.7g S 4.0g	F 9.5g S 3.6g	F 12.2g S 6.8g	F 14.6g S 2.9g	F 14.0g S 2.1g		
おやつ	ぶどうゼリー	大福	ホットケーキ	クリームチーズケーキ	黒糖蒸しパン	
	鯖の利休焼き	ポークチャップ	まぐろの味噌マヨ焼き	シイラのムニエル	鶏の南蛮漬け	
夕食弁当	筑前煮	小海老のサラダ	白和え	マカロニサラダ	焼きビーフン	里芋のゆず味噌かけ
	白菜のじゃこ和え	大学芋	いんげんの胡麻和え	大根のフレーク煮	茄子の田楽	野菜炒め
	E 538kcal P 32.7g	E 605kcal P 22.5g	E 493kcal P 21.6g	E 674kcal P 20.9g	E 431kcal P 20.1g	E 571kcal P 20.1g
	F 16.1g S 2.2g	F 11.2g S 2.3g	F 14.8g S 1.9g	F 33.9g S 2.7g	F 12.3g S 1.1g	F 24.7g S 2.7g
昼食	12/17(月)	12/18(火)	12/19(水)	12/20(木)	12/21(金)	12/22(土)
	ブリ大根	クリームシチュー	刺身盛り合わせ	肉豆腐	ラーメン	鱈の幽庵焼き
	南瓜サラダ	鯛のパン粉焼き	がんもの煮	南瓜の金平	餃子	茶碗蒸し
	茶碗蒸し	ロールパン	胡瓜の雲和え	パイナップル	焼き茄子	きんぴらごぼう
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	杏仁豆腐	味噌汁
	ご飯		ご飯	ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
E 663kcal P 30.4g	E 777kcal P 34.0g	E 530kcal P 21.6g	E 619kcal P 31.7g	E 609kcal P 25.4g	E 558kcal P 25.9g	
F 25.9g S 3.1g	F 34.7g S 2.8g	F 13.7g S 2.4g	F 18.2g S 3.4g	F 14.4g S 4.5g	F 21.1g S 2.8g	
おやつ	プリン	バナナヨーグルトケーキ	カルピスゼリー	ココアケーキ	水羊羹	南瓜プリン
	とんかつ	鯖の西京焼き	豚肉の味噌漬焼き	カジキのマヨ焼き	カニ玉風	魚ハンバーグ
夕食弁当	おでん風	じゃがいもたらこ和え	中華サラダ	たけのこの煮物	里芋の煮付け	干瓢の煮物
	水菜のお浸し	切り干し大根の煮物	グラタン	白菜の胡麻和え	ほうれん草の炒め物	蕪と切り昆布の和え物
	E 671kcal P 26.6g	E 550kcal P 21.5g	E 760kcal P 26.3g	E 422kcal P 20.1g	E 467kcal P 19.5g	E 561kcal P 17.3g
	F 30.7g S 3.2g	F 17.9g S 2.1g	F 34.6g S 2.6g	F 14.3g S 1.5g	F 13.5g S 3.6g	F 24.6g S 2.6g
昼食	12/24(月)	12/25(火)	12/26(水)	12/27(木)	12/28(金)	12/29(土)
	X,mas	X,mas	鍋	鮎	肉	天ぷらそば
						厚焼き玉子
						焼き茄子
						おまけ
						E 622kcal P 32.1g
						F 16.4g S 6.0g
おやつ	柚子ゼリー	抹茶のパウンドケーキ	白玉団子	アプルバイ		
	タンドリーチキン	鯛大根	鶏肉の幽庵焼き	豚しゃぶのゴマだれ	鯿の粕漬焼き	鯛のちゃんちゃ焼き
夕食弁当	グラタン	卵の花	南瓜の煮物	オーロラサラダ	肉じゃが	小松菜の胡麻和え
	南瓜サラダ	蕪のあちら漬け	胡瓜とわかめの酢の物	茄子のきんぴら	炒り豆腐	ミニそば
	E 839kcal P 30.4g	E 508kcal P 22.1g	E 429kcal P 15.3g	E 624kcal P 23.6g	E 563kcal P 30.8g	E 497kcal P 21.4g
	F 41.3g S 3.6g	F 17.9g S 2.1g	F 11.3g S 1.6g	F 31.0g S 2.4g	F 16.6g S 2.4g	F 9.4g S 3.2g

たこ焼きの日

お菓子販売



※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。
 ※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。