

12月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						12月1日 赤飯 味噌汁(もやし・揚げ) 鶏の唐揚げおろし煮 チンゲン菜の煮浸し パイン缶 味噌まんじゅう 606kcal 食塩 3.1g
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
御飯 味噌汁(里芋・葉) アジの煮付け ベーコンと小松菜のソテー りんご缶 味噌まんじゅう 547kcal 食塩 3.2g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ キウイ クレープ(いちご) 627kcal 食塩 2.9g	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の炒め煮 みかん缶 クレープ(いちご) 580kcal 食塩 2.5g	御飯 味噌汁(さつまいも・葱) 鶏肉のカレー風味焼き かぶの水晶煮 黄桃缶 クレープ(いちご) 588kcal 食塩 2.6g	たぬきうどん 青菜と桜エビの炒め物 りんご缶 <めん禁> 御飯・味噌汁・カレーの煮付け 黒糖まんじゅう 489kcal 食塩 3.3g	御飯 清まし汁(茄子・貝割れ) メンチカツ&海老フライ 切干大根の炒め煮 フルーツミックス 黒糖まんじゅう 658kcal 食塩 3.4g	御飯 コンソメスープ(コーン・人参) ミートローフ さつまいもとレーズンの甘煮 みかん缶 黒糖まんじゅう 758kcal 食塩 2.3g
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) メヌケの葱あんかけ 豆腐チャンプル 白桃缶 黒糖まんじゅう 628kcal 食塩 4.0g	ポークカレー コンソメスープ コーンコールスロー 福神漬け フルーツヨーグルト ドームケーキ(カスタード) 775kcal 食塩 3.4g	御飯 味噌汁(大根・葉) 塩麴カレーと野菜の重ね蒸し ほうれん草ソテー マンゴー缶 ドームケーキ(カスタード) 688kcal 食塩 3.0g	御飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 チーズサラダ 黄桃缶 ドームケーキ(カスタード) 663kcal 食塩 2.3g	御飯 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) サバの煮付け ハムとチンゲン菜の炒め物 みかん缶 スイスロール(モカ) 591kcal 食塩 2.9g	十五穀ごはん 味噌汁(白菜・ニラ) 鶏肉のきのこあんかけ 金平ごぼう りんご缶 スイスロール(モカ) 609kcal 食塩 2.6g	御飯 けんちん汁 サワラの西京漬け焼き 切干大根の煮物 パイン缶 スイスロール(モカ) 562kcal 食塩 2.4g
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
御飯 味噌汁(南瓜・ねぎ) 鶏肉の辛子味噌焼き 里芋の含め煮 キウイ スイスロール(モカ) 593kcal 食塩 2.8g	御飯 味噌汁(大根・葉) 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 みかん缶 今川焼き(あん) 601kcal 食塩 3.0g	御飯 清まし汁(なると・三つ葉) 肉豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め フルーツミックス 今川焼き(あん) 665kcal 食塩 2.9g	中華風炊き込みごはん たまごスープ 豚キムチ炒め 中華サラダ りんご缶 イチゴスペシャル 705kcal 食塩 2.4g	御飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ チンゲン菜ソテー マンゴー缶 イチゴスペシャル 705kcal 食塩 2.4g	御飯 味噌汁(玉葱・いんげん) 鶏肉のマヨネーズ焼き さつまいもの甘煮 パイン缶 イチゴスペシャル 764kcal 食塩 2.6g	【冬至】 御飯 味噌汁(白菜・いんげん) サバの柚庵焼き 南瓜のいとこ煮/みかん缶 イチゴスペシャル 688kcal 食塩 2.4g
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト 今川焼き(あん) 661kcal 食塩 3.2g	御飯 コンソメスープ チキンソテー 切り干し大根のサラダ マンゴー缶 抹茶ワッフル 630kcal 食塩 2.3g	【クリスマス】 バターライス クリームポタージュ 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ/みかん缶 クリスマスケーキ 656kcal 塩分 3.5g	御飯 清まし汁(白玉麩・豆苗) ホキのもろみ焼き レンコンの炒め煮 黄桃缶 抹茶ワッフル 533kcal 食塩 2.5g	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ 小松菜と人参のソテー 白桃缶 和のパンケーキ(きなこ黒糖) 602kcal 食塩 2.6g	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) サワラの香味焼き 白菜のホン酢和え キウイ 和のパンケーキ(きなこ黒糖) 560kcal 食塩 1.9g	お休み
12月30日	12月31日					

お休み

お休み