

# H29年12月 献立表

日	月	火	水	木	金 12月1日	土 12月2日	
<p>★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。</p> <p>★10日・23日・24日・29日～1月3日は休みとなります。</p>							
12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	
ねぎとろ丼 味噌汁(豆腐、わかめ) じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト  720kcal	ご飯 味噌汁(白菜) 魚のフライ 小松菜ザーサイ油炒め 大根なます  650kcal	ご飯 清汁(花麩、三つ葉) 鶏肉の幽庵焼き 煮しめ 果物(みかん)  600kcal	ごはん 清汁(はんぺん、かいわれ) 魚の煮付け(かれい) 里芋の吉野煮 フルーツポンチ  600kcal	パン(バターロール) ぶどうパン Bg.マカリン ジュリアンスープ メンチカツ さつま芋サラダ 牛乳  670kcal	ごはん スーミータン 八宝菜 餃子 胡瓜の塩ダレ和え  630kcal	石狩御飯 清汁(はんぺん、絹さや) ふろふき大根鶏味噌かけ ビーナッツ和え 果物(みかん)  610kcal	
12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	
  710kcal	ごはん 味噌汁(キャベツ、麩) ぶりの塩焼き 油揚げの肉詰め煮 ブロッコリーのオーロラソースかけ  710kcal	カレーライス スープ(ほうれん草、エノ) 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョ) ヨーグルト  740kcal	ご飯 味噌汁(白菜) 鮭のもろみつけ焼き ひじきの煮物 かぼちゃサラダ  640kcal	親子丼 清汁(はんぺん、かつ) 白菜の香り和え 牛乳  620kcal	けんちんうどん ゆかり御飯 白和え ジョア  700kcal	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) どんかつ キンピラゴボウ スパゲッティサラダ  720kcal	
12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	
ごはん 味噌汁(大根、ねぎ) さわらのバジル焼き ジャーマンポテト オレンジジュース  670kcal	ごはん 清汁(青菜、麩) チキンチャップ えび団子と大根の炊き合わせ 彩りサラダ  590kcal	ごはん 白菜のスープ 回鍋肉 だし巻き卵 ジョア  730kcal	牛丼 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 湯豆腐 果物(みかん)  650kcal	ごはん けんちん汁 魚のゆずみそ焼き 刻み昆布の炒り煮 漬物(しば漬け) 牛乳  660kcal	ごはん 味噌汁(ジャガイモ、ねぎ) 豚肉のネギ塩ダレ かぼちゃのいとこ煮 なめたけおろし  690kcal		
12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	1月3日	
  750kcal	パン(バターロール) コーンポタージュ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスデザート  750kcal	ご飯 清汁(なると、ねぎ) 舌平目のムニエル 和風包み焼き ポテトサラダ  570kcal	ご飯 味噌汁(ジャガイモ、わかめ) 煮込みハンバーグ 卵とキャベツのソテー ガルネ  650kcal	天ぷらそば 春菊の胡麻和え 白菜漬け 果物(みかん)  660kcal			