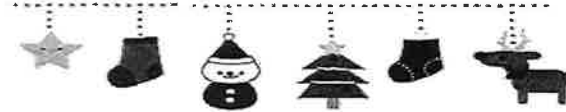




# H30年12月献立表



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>12月のお休みは</b>  <b>9日(日)・23日(日)天皇誕生日・24日(月)振替休日・28日(金)～1月3日(木)冬休み</b>  <b>★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。</b></p>						<p>12月 1日</p> <p>ごはん 味噌汁 (里芋、麩) 肉豆腐 あじの大葉フライ おひたし (納豆草)</p> <p>780 kcal</p>
<p>12月 2日</p> <p>ごはん スープ (春雨) かに玉 焼きビーフン ジョア</p> <p>640 kcal</p>	<p>12月 3日</p> <p>ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) 豚肉の生姜焼き じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト</p> <p>690 kcal</p>	<p>12月 4日</p> <p>ご飯 味噌汁 (白菜) チーズはんぺんフライ 小松菜ザーサイ油炒め 大根なます</p> <p>640 kcal</p>	<p>12月 5日</p> <p>ご飯 清汁 (花麩、三つ葉) 鶏肉の幽庵焼き 煮しめ 果物</p> <p>690 kcal</p>	<p>12月 6日</p> <p>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</p> <p>620 kcal</p>	<p>12月 7日</p> <p>ごはん スーミータン 八宝菜 餃子 胡瓜の塩ダレ和え</p> <p>640 kcal</p>	<p>12月 8日</p> <p>パン (バターロール) ぶどうパン マーガリン ジュリアンスープ メンチカツ さつま芋サラダ 牛乳</p> <p>660 kcal</p>
<p>12月 9日</p> <p>640 kcal</p>	<p>12月 10日</p> <p>ごはん 清汁 (はんぺん、絹さや) チキン南蛮 ピーナッツ和え 果物</p> <p>750 kcal</p>	<p>12月 11日</p> <p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、麩) ぶりの塩麹焼き 油揚げの肉詰め煮 7.0ccのオーロラソースかけ</p> <p>730 kcal</p>	<p>12月 12日</p> <p>カレーライス スープ (ほうれん草、コン) 野菜サラダ 漬物 (福神漬け・ラッキョウ) ヨーグルト</p> <p>760 kcal</p>	<p>12月 13日</p> <p>ごはん 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</p> <p>660 kcal</p>	<p>12月 14日</p> <p>親子丼 清汁 (はんぺん、おろ) 白菜の香り and え 牛乳</p> <p>670 kcal</p>	<p>12月 15日</p> <p>けんちんうどん ゆかり御飯 白和え ジョア</p> <p>700 kcal</p>
<p>12月 16日</p> <p>730 kcal</p>	<p>12月 17日</p> <p>ごはん 味噌汁 (大根、ねぎ) さわらのバジル焼き ジャマンボト 果物</p> <p>670 kcal</p>	<p>12月 18日</p> <p>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</p> <p>670 kcal</p>	<p>12月 19日</p> <p>ごはん 白菜のスープ 回鍋肉 だし巻き卵 ジョア</p> <p>750 kcal</p>	<p>12月 20日</p> <p>牛丼 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 湯豆腐 果物</p> <p>700 kcal</p>	<p>12月 21日</p> <p>ごはん 清汁 (なると、三つ葉) 魚のゆずみそ焼き 刻み昆布の炒り煮 牛乳</p> <p>660 kcal</p>	<p>12月 22日</p> <p>ごはん 味噌汁 (じゃがいも、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</p> <p>690 kcal</p>
<p>12月 23日</p> <p>730 kcal</p>	<p>12月 24日</p> <p>670 kcal</p>	<p>12月 25日</p> <p>670 kcal</p>	<p>12月 26日</p> <p>750 kcal</p>	<p>12月 27日</p> <p>700 kcal</p>	<p>12月 28日</p> <p>660 kcal</p>	<p>12月 29日</p> <p>690 kcal</p>
<p>12月 23日</p> <p>エビピラフ 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</p> <p>940 kcal</p>		<p>12月 25日</p> <p>エビピラフ 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</p> <p>940 kcal</p>	<p>12月 26日</p> <p>ご飯 清汁 (なると、ねぎ) 魚の南部焼き 和風包み焼き ポテトサラダ</p> <p>650 kcal</p>	<p>12月 27日</p> <p>天ぷらそば 春菊の胡麻和え 白菜漬け 果物</p> <p>660 kcal</p>	<p>12月 28日</p> <p>12月 29日</p> <p>冬休み</p>	