



令和2年12月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
 12月6日	 12月7日	ごはん 味噌汁 肉豆腐 まぐろかつ おひたし(納豆草) 730 kcal	ごはん スープ かに玉 マーボーナス パンプキンパバロア 620 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト 700 kcal	ご飯 味噌汁 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 640 kcal	ご飯 清汁 鶏肉の幽庵焼き 煮しめ 果物 690 kcal
 12月13日	ごはん 清汁 煮魚 里芋の吉野煮 フルーツポンチ 590 kcal	ごはん スーミータン 八宝菜 餃子 胡瓜の塩ダレ和え 640 kcal	ごはん 味噌汁 とんかつ キンピラゴボウ スパゲティサラダ 700 kcal	ごはん 味噌汁 ぶりの塩麴焼 油揚げの肉詰め煮 ほうれん草の胡麻和え 680 kcal	パン(バターロール) ぶどうパン スープ マカロニグラタン キャベツサラダ 牛乳 670 kcal	カレーライス スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬(け・らっきょう)) ヨーグルト 760 kcal
 12月20日	親子丼 清汁 酢の物(キュウリ、カマ) 牛乳 660 kcal	ご飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物 さつま芋サラダ 600 kcal	けんちんうどん ゆかり御飯 白和え コーヒーゼリー 650 kcal	ごはん 清汁 チキン南蛮 ピーナッツ和え ジョア 780 kcal	ごはん 味噌汁 さわらのバジル焼き ジャーマンポト 果物 645 kcal	ごはん 清汁 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 660 kcal
 12月27日	ごはん 味噌汁 豚肉のネギ塩ダレ かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆず和え 650 kcal	ごはん 白菜のスープ 回鍋肉 だし巻き卵 ジョア 700 kcal	ご飯 清汁 魚の南部焼き 和風包み焼き ポテトサラダ 650 kcal	エビピラフ コーンポタージュ グリルチキン コールスローサラダ クリスマスデザート 940 kcal	ごはん 清汁 魚のゆずみそ焼き 刻み昆布の炒り煮 牛乳 590 kcal	牛丼 味噌汁 湯豆腐 プリン 760 kcal
 12月27日	天ぷらそば たきこみごはん 白菜漬 ココアワッフル 760 kcal				<p>・12月のお休みは、6日(日)・13日(日) 20日(日)・27日(日)</p> <p>・冬休みは12月29日・30日・31日 1月1日・2日・3日です。</p> <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>	