

12月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
<p>★12月のお休みは、4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日) 28日(水)～1月3日(火)まで冬期休暇です。 ★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>12月 1日</p> <p>ごはん 味噌汁 肉豆腐 チーズはんぺんフライ おひたし (納豆草)</p> <p>740 kal</p>	<p>12月 2日</p> <p>ごはん スープ かに玉 麻婆茄子 ストロベリーパバロア</p> <p>720 kal</p>	<p>12月 3日</p> <p>ごはん 味噌汁 さばのレモンペッパー焼き チンゲンサイソテー 里芋サラダ</p> <p>670 kal</p>
12月 4日	12月 5日	12月 6日	12月 7日	12月 8日	12月 9日	12月10日
	<p>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</p> <p>690 kal</p>	<p>ごはん 清汁 鶏肉の幽庵焼き 煮しめ 果物</p> <p>670 kal</p>	<p>ひじきごはん 味噌汁 煮魚 いり豆腐 フルーツポンチ</p> <p>670 kal</p>	<p>牛丼 味噌汁 うの花 プリン</p> <p>750 kal</p>	<p>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</p> <p>700 kal</p>	<p>ごはん 味噌汁 ぶりの塩麹焼 油揚げの肉詰め煮 ほうれん草の胡麻和え</p> <p>680 kal</p>
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
	<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>650 kal</p>	<p>カレーライス スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) ヨーグルト</p> <p>740 kal</p>	<p>親子丼 清汁 酢の物(キュウリ、わか) 牛乳</p> <p>660 kal</p>	<p>ごはん 味噌汁 鰯の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ</p> <p>620 kal</p>	<p>けんちんうどん 大学芋 白和え コーヒーゼリー</p> <p>720 kal</p>	<p>ごはん 清汁 チキン南蛮 ピーナッツ和え ジョア</p> <p>770 kal</p>
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
	<p>ごはん 味噌汁 さわらのバジル焼き ジャマンボト 果物</p> <p>630 kal</p>	<p>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</p> <p>670 kal</p>	<p>ごはん 春雨のスープ 回鍋肉 だし巻き卵 フルーツ</p> <p>610 kal</p>	<p>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</p> <p>640 kal</p>	<p>ごはん 清汁 ぶりの南部焼き 和風包み焼き ポテトサラダ</p> <p>680 kal</p>	<p>エビピラフ コーンポタージュ 鶏肉のからあげ コールスローサラダ クリスマスデザート</p> <p>930 kal</p>
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
	<p>ゆかり御飯 かき玉汁 赤魚の西京焼き 刻み昆布の炒り煮 牛乳</p> <p>610 kal</p>	<p>天ぷらそば たきこみごはん 小松菜と根菜煮びたし カスタードワッフル</p> <p>780 kal</p>			<p>12月30日</p>	<p>12月31日</p> <p>大晦日</p> 