



メ

ニ

ユ

ー

表



			12月 1日(木曜日)	12月 2日(金曜日)	12月 3日(土曜日)
			ご飯 鶏モモ肉と野菜の コーンクリーム煮込み オムレツ チンゲン菜の和え物 スープ 532kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 春雨の中華和え 味噌汁 553kcal	ご飯 肉豆腐 茄子の煮物 もやしの酢の物 味噌汁  495kcal
			マロンクリームワッフル 74kcal	オレンジゼリー 51kcal	小倉ようかん 107kcal
12月 5日(月曜日)	12月 6日(火曜日)	12月 7日(水曜日)	12月 8日(木曜日)	12月 9日(金曜日)	12月10日(土曜日)
散らし寿司 絹あげのかにあんかけ インゲンの和え物 吸物 甘酢生姜  432kcal	ご飯 タラのムニエルぼん酢かけ 玉子とじ 白菜サラダ 味噌汁 412kcal	ご飯 コロッケ ピーマンサラダ 味噌汁 フルーツ 516kcal	三色丼 レンコン煮 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 433kcal	菜飯 長崎ちゃんぼん(長崎県) 春巻き カリフラワーの和え物  530kcal	ご飯 インゲン肉巻き さつま芋の煮物 大根の柚子和え 味噌汁 481kcal
紅茶ムース 66kcal	どら焼き(こしあん) 114kcal	芋ようかん 65kcal	イチゴゼリー 54kcal	ミニたいやき 93kcal	チョコバーム 105kcal



メ

ニ

ユ

ー

表



12月12日(月曜日)	12月13日(火曜日)	12月14日(水曜日)	12月15日(木曜日)	12月16日(金曜日)	12月17日(土曜日)
ご飯 プリの和風ムニエル 茄子の煮物 インゲンの和え物 吸物  494kcal	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 味噌汁 531kcal	ゆかりご飯 入麺 大根の白味噌煮 チンゲン菜の和え物 422kcal	ご飯 ホキの焼き南蛮 里芋の煮物 青菜の塩昆布和え 味噌汁 472kcal	ご飯 豚肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 小松菜お浸し 味噌汁  570kcal	カレーライス 白身フライ マカロニサラダ 漬物 632kcal
クレープ 58kcal	バナナケーキ 83kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	マンゴープリン 45kcal	コーヒー蒸しケーキ 82kcal
12月19日(月曜日)	12月20日(火曜日)	12月21日(水曜日)	12月22日(木曜日)	12月23日(金曜日)	12月24日(土曜日)
ご飯 肉団子の中華あんかけ 竹輪と茄子の煮物 ナムル 中華スープ 544kcal	散らし寿司 ピーマンの金平風 小松菜の胡麻和え 赤だし 甘酢生姜  383kcal	ご飯 タラの照り焼き レンコンの煮物 チンゲン菜のわさび和え 吸物 394kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮物 もやしと胡瓜のおかか和え 味噌汁 562kcal	ご飯 肉じゃが かぶらの旨煮 春雨サラダ 味噌汁 496kcal	ご飯 星のハンバーグのトマトシチュー 野菜ソテー きのことほうれん草のサラダ  540kcal
クリームコンフェ 82kcal	抹茶どら焼き 118kcal	酒饅頭 77kcal	バナナ蒸しケーキ 82kcal	もみじ饅頭 104kcal	イチゴムース 65kcal
12月26日(月曜日)	12月27日(火曜日)	12月28日(水曜日)	12月29日(木曜日)	12月30日(金曜日)	12月31日(土曜日)
豚井 レンコン煮 ブロccoliの生姜和え 味噌汁  566kcal	ご飯 ミートボールの野菜あん 高野の煮物 白菜の風味和え 味噌汁 545kcal	ご飯 挽肉包み揚げ 茄子の煮物 味噌汁 フルーツ 575kcal	ご飯 煮食い(大分県) ビーフン炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 535kcal	ご飯 ホキの磯焼き 南瓜の煮物 水菜のサラダ 吸物 428kcal	若布ご飯 年越しそば かき揚げ 菜の花の和え物  427kcal
抹茶ワッフル 80kcal	きなこパンケーキ 55kcal	フルーツ杏仁 53kcal	カスタードどら焼き 110kcal	とと焼き(チョコ) 60kcal	青りんごゼリー 52kcal