

🔔 × ニ ュ ー 表 🔔

				12月 1日(金曜日)	12月 2日(土曜日)
				ご飯 豚肉の甘辛煮 マカロニソテー チンゲン菜の和え物 味噌汁 599kcal	散らし寿司 絹あげのかにあんかけ カリフラワーのピーナツ和え 吸物 甘酢生姜  436kcal
				小倉ようかん 107kcal	オレンジゼリー 48kcal
12月 4日(月曜日)	12月 5日(火曜日)	12月 6日(水曜日)	12月 7日(木曜日)	12月 8日(金曜日)	12月 9日(土曜日)
ご飯 白身魚のムニエル バター醤油ソース 茄子の煮物 チンゲン菜の和え物 吸物 456kcal	ご飯 鶏肉の利休焼き 切干大根の煮物 インゲンの和え物 味噌汁 463kcal	カレーライス オムレツ スパゲッティサラダ 漬物  571kcal	ご飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 467kcal	ケチャップライスの エスカロップ [®] (北海道) 大根サラダ スープ  フルーツ 478kcal	ご飯 豚肉の甘酢炒め かぶの煮物 青菜の和え物 味噌汁 557kcal
紅茶ムース 66kcal	抹茶饅頭 100kcal	チョコパーム 105kcal	リンゴゼリー 49kcal	どら焼き(こしあん) 114kcal	もものタルト 109kcal

🔔 × ニ ュ ー 表 🔔

12月11日(月曜日)	12月12日(火曜日)	12月13日(水曜日)	12月14日(木曜日)	12月15日(金曜日)	12月16日(土曜日)
ご飯 麻婆茄子 南瓜の煮物 インゲンのピーナツ和え 中華スープ 453kcal	ご飯 白身フライ がんもの煮物 白菜の和え物 味噌汁 500kcal	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根の白味噌煮 青菜のおかか和え 吸物  518kcal	ゆかりご飯 入麺 白菜の煮浸し 小松菜の和え物 397kcal	ご飯 サバの塩焼き 冬瓜のくず煮 もやしの磯和え 味噌汁 451kcal	三色丼 ビーン炒め ブロccoliの和え物 味噌汁  439kcal
クレープ 58kcal	パニラムース 66kcal	豆乳饅頭 96kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	ドームケーキ(チョコ) 110kcal	黒糖まんじゅう 115kcal
12月18日(月曜日)	12月19日(火曜日)	12月20日(水曜日)	12月21日(木曜日)	12月22日(金曜日)	12月23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 スープ 548kcal	カレーライス 玉子ロール マカロニサラダ 漬物  590kcal	かしわ飯(福岡県) わかめうどん 冬瓜の煮物 白菜のおかか和え 407kcal	ご飯 白身魚の磯焼き レンコンの煮物 チンゲン菜のわさび和え 吸物 422kcal	散らし寿司 南瓜の煮物 小松菜の胡麻和え 赤だし 甘酢生姜  400kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め かぶらの旨煮 春雨サラダ 味噌汁 564kcal
チョコムース 66kcal	クリームコンフェ 81kcal	パームクーヘン 103kcal	酒饅頭 77kcal	プリン 79kcal	パナナケーキ 83kcal
12月25日(月曜日)	12月26日(火曜日)	12月27日(水曜日)	12月28日(木曜日)	12月29日(金曜日)	12月30日(土曜日)
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  539kcal	豚丼 レンコン煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 561kcal	ご飯 サワラの胡麻焼き 南瓜の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 511kcal	ご飯 コロッケ 茄子の煮物 味噌汁 フルーツ  518kcal	ご飯 つくねの味噌焼き さつま芋の煮物 二色和え 吸物 593kcal	若布ご飯 年越しそば かき揚げ 白菜の風味和え  426kcal
チョコケーキ 105kcal	もみじ饅頭 104kcal	抹茶ワッフル 80kcal	ぶどうゼリー 45kcal	カスタードどら焼き 110kcal	きなこパンケーキ 55kcal