



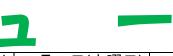




					— · · · — · • • • • • • • • • • • • • •
12月 1日(月曜日)	12月 2日(火曜日)	12月 3日(水曜日)	12月 4日(木曜日)	12月 5日(金曜日)	12月 6日(土曜日)
菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
わかめうどん	サーモンマヨフライ/コロッケ	ミートホ・ールとキャヘ・ツのクリームシチュー	白身魚のムニエル バター醤油ソース	鶏の韓国風煮	和風ハンバーグ かぶら添え
五目煮	ピーマンソテー	マカロニソテー	チンゲン菜の炒め物	ひじきの炒め煮	カリフラワーのコンソメ煮
ほうれん草の和え物	味噌汁	インケ`ンのピーナッツ和え	もやしの胡麻和え	春雨の酢の物	春菊の辛子和え
	フルーツ	#	吸物	味噌汁	味噌汁
356kcal	525kcal	564kcal	429kcal	466kcal	446kcal
きなこパンケーキ	栗ようかん	もみじまんじゅう	タイ焼き(カスタード)	抹茶饅頭	マンゴープリン
55kcal	108kcal	104kcal	80kcal	100kcal	37kcal
12月 8日(月曜日)	12月 9日(火曜日)	12月10日(水曜日)	12月11日(木曜日)	12月12日(金曜日)	12月13日(土曜日)
ご飯	衣笠丼(京都府)	カレーライス	ご飯	散らし寿司	ご飯
豚肉の甘辛煮	冬瓜の煮物	オムレツ	コロッケ	さつま芋の煮物	サワラの煮付け
ポテトソテー	小松菜の胡麻和え	白菜のゆかり和え	南瓜の煮物	カリフラワーのピーナツ和え	玉子とじ
青菜のサラダ	吸物	漬 物	味噌汁	吸物	インゲンのおかか和え
吸物			フルーツ	甘酢生姜	味噌汁
597kcal	417kcal	501kcal	530kcal	469kcal	437kcal
しっとり饅頭(吹雪)	紅茶ムース	ドームケーキ(カスタード)	どら焼き(抹茶)	りんごゼリー	バームケーヘン
70kcal	66kcal	116kcal	118kcal	49kcal	103kcal









* 4				_ 3	w .
₩ * > , #*¥* 					, iii
12月15日(月曜日)	12月16日(火曜日)	12月17日(水曜日)	12月18日(木曜日)	12月19日(金曜日)	12月20日(土曜日)
タルタルかつ丼(群馬県)	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	ゆかりご飯
かぶの煮物	鶏肉とポテトのスペイン風オムレツ	サワラの胡麻焼き	玉子ロール	肉団子の中華あんかけ	入麺
ほうれん草サラダ	高野豆腐の煮物	れんこんの旨煮	カリフラワーのおかか和え	竹輪と茄子の煮物	切干大根の煮物
味噌汁 🛕 🏰 🎍 🎍	インケンの和え物	春菊の和え物	漬 物	ナムル 🛕	ほうれん草のわさび和え
	スープ	味噌汁		スープ	
618kcal	491kcal		502kcal	549kcal	426kcal
やわらかおかき(のりしお)	豆乳饅頭	たい焼き(あん)	バナナケーキ	メロンムース	オレンジゼリー
42kcal		71kcal	83kcal	69kcal	48kcal
		12月24日(水曜日)	12月25日(木曜日)		
ご飯	ご飯	散らし寿司	ご飯	ご飯	ご飯
親子煮	麻婆豆腐	炊き合わせ	星のハンバーグのトマトシチュー	白身魚の西京焼き	白身フライ
南瓜の煮物	ごぼうの煮物	カリフラワーの和え物	野菜ソテー	キャベツの炒め煮	玉子ロール
白菜の柚子和え	春菊の和え物	赤だし	ほうれん草のサラダ	もやしの梅肉和え	インゲンの和え物
赤だし	中華スープ	甘酢生姜	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	吸物	味噌汁
			Merry Xmass		
487kcal			520kcal	436kcal	457kcal
抹茶パンケーキ	カスタードワッフル	いちごムース		どら焼き(あん)	黒糖まんじゅう
56kcal		65kcal	105kcal	114kcal	115kcal
	12月30日(火曜日)				
ご飯	ご飯	若布ご飯			
サバの塩焼き	つくねの味噌焼き	年越しそば		AL	1.44
ひじきの煮物	さつま芋の煮物	かき揚げ	00		014.8
春雨の酢の物	ほうれん草の和え物	チンゲン菜の風味和え		お世	AFT.
味噌汁	吸物			4	22
509kcal		422kcal	+ + + +	+ + +	
クリームコンフェ	プリン	やわらかおかき(えび)	+ + +	+ +	
81kcal	73kcal	42kcal	T T T		