

# メ ニ ュ ー 表

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

# メ ニ ュ ー 表

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) かぶの煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁  618kcal	ご飯 鶏肉とポテトのスペイン風オムレツ 高野豆腐の煮物 インゲンの和え物 スープ  491kcal	ご飯 サワラの胡麻焼き れんこんの旨煮 春菊の和え物 味噌汁  471kcal	カレーライス 玉子ロール カリフラワーのおかか和え 漬物  502kcal	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  549kcal	ゆかりご飯 入麺 切干大根の煮物 ほうれん草のわさび和え  426kcal
やわらかおかき(のりしお)  42kcal	豆乳饅頭  96kcal	たい焼き(あん)  71kcal	バナナケーキ  83kcal	メロンムース  69kcal	オレンジゼリー  48kcal
12月22日(月曜日)	12月23日(火曜日)	12月24日(水曜日)	12月25日(木曜日)	12月26日(金曜日)	12月27日(土曜日)
ご飯 親子煮 南瓜の煮物 白菜の柚子和え 赤だし  487kcal	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうの煮物 春菊の和え物 中華スープ  427kcal	散らし寿司 炊き合わせ カリフラワーの和え物 赤だし 甘酢生姜  389kcal	ご飯 星のハンバーグのトマトシチュー 野菜ソテー ほうれん草のサラダ  520kcal	ご飯 白身魚の西京焼き キャベツの炒め煮 もやしの梅肉和え 吸物  436kcal	ご飯 白身フライ 玉子ロール インゲンの和え物 味噌汁  457kcal
抹茶パンケーキ  56kcal	<b>Xmasケーキ</b> 	<b>Xmasケーキ</b> 	チョコバーム  105kcal	どら焼き(あん)  114kcal	黒糖まんじゅう  115kcal
12月29日(月曜日)	12月30日(火曜日)	12月31日(水曜日)			
ご飯 サバの塩焼き ひじきの煮物 春雨の酢の物 味噌汁  509kcal	ご飯 つくねの味噌焼き さつま芋の煮物 ほうれん草の和え物 吸物  597kcal	若布ご飯 年越しそば かき揚げ チンゲン菜の風味和え  422kcal			
クリームコンフェ  81kcal	プリン  73kcal	やわらかおかき(えび)  42kcal			