



メニュー表



				12月 1日 (木)	12月 2日 (金)	12月 3日 (土)
				ご飯 豆腐の挽肉包み揚げ もやしの和え物 味噌汁 フルーツ 617 kcal	菜飯 けんちんうどん ひじきの煮物 小松菜のユズ味噌和え 415 kcal	ご飯 タラのマヨ焼き チゲン菜のお浸し かぶらの煮物 かき玉汁 475 kcal
				マロンワッフル 74 kcal	紅茶ムース 66 kcal	もみじ饅頭 104 kcal
12月 4日 (日)	12月 5日 (月)	12月 6日 (火)	12月 7日 (水)	12月 8日 (木)	12月 9日 (金)	12月10日 (土)
ご飯 豚肉のオムレツ炒め 里芋の煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁 629 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 大根の酢の物 味噌汁 572 kcal	ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ 白身フライ 742 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 青菜のお浸し 赤だし 甘酢生姜 479 kcal	ご飯 八宝菜 野菜サラダ シューマイ 中華スープ 568 kcal	ご飯 鱈の山椒焼 高野の煮物 白菜のピーナツ和え 吸物 514 kcal	ご飯 かきクリームフライ/コロッケ 切干大根の酢の物 味噌汁 フルーツ 600 kcal
パナロアシュークリーム 132 kcal	ごまプリン 72 kcal	ドーナツ 174 kcal	バナナケーキ 130 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	人形焼き 104 kcal	パンプキンタルト 122 kcal

メニュー表

12月11日 (日)	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)
三色丼 キャベツの磯和え 揚げさつま芋の煮物 味噌汁 597 kcal	ご飯 おでん 小松菜のゴマ酢和え 吸物 フルーツ 507 kcal	ゆかりご飯 ちゃんぽん麺 オムレツ ほうれん草のお浸し 518 kcal	ご飯 たらの幽庵焼き 春巻き かきわらのゆかり和え 吸物 567 kcal	ご飯 チキン南蛮風 ぬた芋(宮崎県) フルーツ おぼろ汁 593 kcal	ご飯 豚と野菜の生姜炒め 春雨の中華和え 千草焼き 味噌汁 676 kcal	カレーライス 白身フライ 野菜サラダ 漬物 698 kcal
きんつば 124 kcal	どら焼き 114 kcal	バニラムース 66 kcal	バームクーヘン 108 kcal	ロールケーキ 110 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	スイートポテト 67 kcal
12月18日 (日)	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)
ご飯 ホキのムニエル 高野の煮物 チゲン菜の和え物 味噌汁 479 kcal	ご飯 煮込ハンバーグ パプリカの金平風 ポテトサラダ 味噌汁 644 kcal	ご飯 すき煮風 青菜の山葵和え 玉子豆腐 味噌汁 552 kcal	ご飯 鶏の治部煮 キャベツの柚子和え 大根の炒め煮 おぼろ汁 603 kcal	ご飯 サバの味噌煮 豆腐のあんかけ 卵とじ 吸物 640 kcal	ご飯 肉じゃが インゲンの和え物 かき揚げ 味噌汁 574 kcal	散らし寿司 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 吸物 甘酢生姜 425 kcal
黒糖饅頭 104 kcal	抹茶水ようかん 65 kcal	ぼんせんべい 19 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	チョコマフィン 132 kcal
12月25日 (日)	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)
ご飯 オリエンタルチキン 玉子ロール カリフラワーサラダ コンソメスープ 599 kcal	ご飯 インゲン肉巻き ツマミの柚子あんかけ チゲン菜の香り and え 赤だし 575 kcal	ご飯 豚の味噌炒め煮 小松菜の胡麻和え がんもの煮物 吸物 651 kcal	ご飯 さわらの煮付け 揚げ茄子の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 589 kcal	牛 丼 キャベツの煮浸し 煮奴 味噌汁 558 kcal	ご飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜の梅肉和え 味噌汁 489 kcal	若布ご飯 年越しそば 高野の煮物 インゲンの山葵和え 429 kcal
いちごのムース 78 kcal	きなこパンケーキ 55 kcal	プチクレープ 58 kcal	どら焼き(抹茶) 118 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	ロールケーキ 202 kcal	バナナ蒸しケーキ 82 kcal