



メニュー表



	12月 1日 (月)	12月 2日 (火)	12月 3日 (水)	12月 4日 (木)	12月 5日 (金)	12月 6日 (土)
	ご飯 豆腐の挽肉包み揚げ キャベツの梅和え 味噌汁 フルーツ 635 kcal	ご飯 肉じゃが インゲンの菜種和え かき揚げ 味噌汁 601 kcal	ご飯 サバの味噌煮 青菜の和え物 南瓜の煮物 かき玉汁 541 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 白菜と水菜の和え物 味噌汁 568 kcal	牛 丼 冬瓜のくず煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 530 kcal	わかめご飯 豆腐ラーメン (埼玉) 野菜サラダ シューマイ 555 kcal
	ワッフル 74 kcal	フルーツゼリー 42 kcal	シットリどら焼き (抹茶) 118 kcal	ほんせんべい 19 kcal	フリン 74 kcal	米粉カップケーキ (メーブル) 68 kcal
12月 7日 (日)	12月 8日 (月)	12月 9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)
ご飯 太刀魚の幽庵焼き ブロッコリーの和え物 揚げさつま芋のさつ 味噌汁 555 kcal	ご飯 ビーフシチュー 白身フライ マカロニサラダ 731 kcal	ご飯 白身魚の味噌アボネズ 高野の煮物 白菜のピタパツ和え 吸物 493 kcal	散らし寿司 炊き合わせ インゲン菜のお浸し 赤だし 甘酢生姜 495 kcal	菜飯 昆布うどん 和風ロールキャベツ 青菜の柚子味噌和え 421 kcal	ご飯 鱈の煮付け さといも田楽 二色和え かき玉汁 531 kcal	ご飯 和風ハンバーグのあ 南瓜の煮物 大根の酢の物 味噌汁 521 kcal
ミニおはぎ (きなこ) 98 kcal	りんごタルト 106 kcal	カエテの実 122 kcal	芋ようかん 65 kcal	イチゴムース 65 kcal	シアチーズケーキ 88 kcal	ロールケーキ 110 kcal


メニユ一表


12月14日 (日)	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)
ご飯 鮭のフライ 大根の酢の物 吸物 フルーツ 548 kcal	ご飯 おでん 小松菜のゴマ酢和え 吸物 フルーツ 505 kcal	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒 春雨の中華和え ひじきの煮物 味噌汁 697 kcal	ご飯 鶏の治部煮 白菜の胡麻和え インゲンの炒め煮 味噌汁 578 kcal	ご飯 柿の揚げ かつら揚げ 高野の煮物 インゲン菜の和え物 味噌汁 539 kcal	カレーライス メンチカツ 野菜サラダ 漬物 670 kcal	ご飯 すき煮風 青菜の山葵和え 千草焼き 味噌汁 583 kcal
青りんごゼリー 52 kcal	シットリどら焼き (こし) 114 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	フルーツ杏仁 45 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal
12月21日 (日)	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
ご飯 五目卵焼き 野菜添え 炊き合わせ オクラの胡麻和え 味噌汁 548 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 さつまいの柚子あん 卵とじ 吸物 632 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 430 kcal	ご飯 かにクリームフライ/コック 切干大根の酢の物 味噌汁 フルーツ 592 kcal	ご飯 ローストチキン クリスマスの彩り 玉子ロール スパゲティサラダ スープ 681 kcal	ご飯 インゲン肉巻き 豆腐のあんかけ インゲン菜の香り和え 赤だし 529 kcal	ご飯 タラの煮付け 揚げ茄子の煮物 7コックの辛子酢味噌 吸物 460 kcal
焼プリンタルト 122 kcal	かぼちゃマフィン 74 kcal	ミニおはぎ 128 kcal	チョコケーキ 99 kcal	スイートポテト 93 kcal	水ようかん (小豆) 65 kcal	ミニたい焼き 93 kcal
12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)			
ご飯 豚じゃが 小松菜の和え物 だし巻き 味噌汁 553 kcal	ご飯 アジの蒲焼き さつまいの旨煮 フルーツ 吸物 599 kcal	ご飯 チキンチャップ 大根のコンソメ煮 インゲン菜の和え物 味噌汁 628 kcal	ゆかりご飯 きつねそば 炊き合わせ インゲンの辛子和え 475 kcal			
ミルクレーフ 87 kcal	白桃羹 29 kcal	イチゴカップケーキ 54 kcal	ゴマプリン 73 kcal			