



メニュー表



					12月 1日 (金)	12月 2日 (土)
					ご飯 挽肉包み揚げ ～和風あん～ 二色和え 味噌汁 フルーツ 555 kcal	ご飯 アジの山椒焼 高野の煮物 青梗菜ピーナッツ和え 吸物 494 kcal
					マドレーヌ 149 kcal	人形焼き 104 kcal
12月 3日 (日)	12月 4日 (月)	12月 5日 (火)	12月 6日 (水)	12月 7日 (木)	12月 8日 (金)	12月 9日 (土)
ご飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 644 kcal	三色丼 白菜の磯和え さつま芋の煮物 味噌汁 573 kcal	ご飯 鮭の照り焼き 南瓜の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁 509 kcal	ご飯 カニクリームフライ/コロッケ 切干大根酢の物 味噌汁 フルーツ 571 kcal	ゆかりご飯 味噌煮込みうどん (愛知県) 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え 486 kcal	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き インゲンのお浸し 茄子の煮物 味噌汁 546 kcal	ご飯 八宝菜 カリフラワーサラダ シューマイ 中華スープ 593 kcal
小倉ようかん 107 kcal	バームクーヘン 98 kcal	ごまプリン 72 kcal	薄皮まんじゅう 86 kcal	もみじ饅頭 104 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	焼きプリンタルト 122 kcal



メニュー表



12月10日 (日)	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)
ご飯 ミートボールの和風 クリームシチュ スパゲティサラダ 野菜ソテー 616 kcal	ご飯 ホキのムニエル 高野の煮物 青菜のわさび和え 味噌汁 479 kcal	散らし寿司 冬瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 吸物 甘酢生姜 411 kcal	菜飯 スープ入り焼きそば (栃木県) 春巻き 法連草の信田和え 663 kcal	ご飯 たらの幽庵焼き 南瓜の煮物 カワラワのゆかり和え 味噌汁 464 kcal	ご飯 煮込ハンバーグ ピーマンの金平風 ポテトサラダ 味噌汁 646 kcal	ご飯 豚と野菜の味噌炒め 春雨の中華和え ひじきの煮物 吸物 656 kcal
チョコスティック 46 kcal	ミニおはぎ 95 kcal	酒まんじゅう 77 kcal	バニラムース 66 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	どら焼き (あん) 114 kcal	ロールケーキ 110 kcal
12月17日 (日)	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)
ご飯 インゲン肉巻き さつま芋 柚子風味 菜の香り和え 赤だし 546 kcal	カレーライス 白身フライ コールスローサラダ 漬物 727 kcal	ご飯 おでん 小松菜のお浸し 吸物 フルーツ 504 kcal	ご飯 鶏の唐揚げ かぶらの煮物 玉子豆腐 味噌汁 665 kcal	ご飯 すき煮風 野菜焼き 青菜の和え物 味噌汁 571 kcal	ご飯 アジの味噌煮 南瓜煮 もやしの酢の物 吸物 502 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 法連草の和え物 おぼろ汁 甘酢生姜 444 kcal
プチクレープ 58 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	パンケーキ(きなこ) 55 kcal	抹茶水ようかん 65 kcal	白あんバナナ 84 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	マンゴープリン 44 kcal
12月24日 (日)	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	
ご飯 もみの木ハンバーグ 小松菜のドレ和え 大根のコンソメ煮 コンソメスープ 572 kcal	ご飯 チキンの トマトシチュー マカロニサラダ 野菜ソテー 664 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 煮奴 大根サラダ かき玉汁 629 kcal	ご飯 さわらの煮付け 揚げ茄子の煮物 チンゲン菜胡麻和え 味噌汁 493 kcal	ご飯 鶏の治部煮 白菜わさび和え 千草焼き 吸物 594 kcal	若布ご飯 年越しそば 高野の煮物 青菜酢味噌和え 452 kcal	
イチゴムース 65 kcal	チョコケーキ 95 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	ほんせんべい 19 kcal	どら焼き (抹茶) 118 kcal	スイートポテト 67 kcal	