



		12月 1日 (火)	12月 2日 (水)	12月 3日 (木)	12月 4日 (金)	12月 5日 (土)
		ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の煮物 胡麻和え 味噌汁 632 kcal	菜飯 けんちんうどん ひじきの煮物 柚子味噌和え 420 kcal	ご飯 夕のチヂミ 焼き 千切り菜のお浸し かぶらの煮物 かき玉汁 484 kcal	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 610 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 からし和え 味噌汁 570 kcal
		抹茶ワッフル 80 kcal	メロンムース 69 kcal	もみじ饅頭 104 kcal	ステックマロン 77 kcal	プリン 71 kcal
12月 6日 (日)	12月 7日 (月)	12月 8日 (火)	12月 9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)
ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツ 710 kcal	三色丼 磯和え さつまいもの煮物 味噌汁 599 kcal	ご飯 八宝菜 野菜サラダ シューマイ 中華スープ 555 kcal	ご飯 鰻の山椒焼 高野の煮物 ピーナッツ和え 吸物 514 kcal	ご飯 肉じゃが 菜種和え かき揚げ 味噌汁 592 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 青菜のお浸し 赤だし 甘酢生姜 486 kcal	ゆかりご飯 台湾麺線風にゅうめん 台湾風玉子焼 胡瓜の和え物 524 kcal
カエデの実 101 kcal	人形焼き 104 kcal	かぼちゃプリンタルト 122 kcal	バナナケーキ 126 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	イチゴムース 65 kcal	ぼんせんべい 19 kcal



メニュー表



12月13日 (日) ご飯 五目卵焼き 野菜添え 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁 548 kcal	12月14日 (月) ご飯 マーボー豆腐 春巻き ゆかり和え 若布スープ 650 kcal	12月15日 (火) ご飯 おでん ゴマ酢和え 吸物 フルーツ 514 kcal	12月16日 (水) ご飯 野菜の生姜炒め 春雨の中華和え 千草焼き 味噌汁 679 kcal	12月17日 (木) ご飯 鶏の治部煮 白菜の胡麻和え 大根の炒め煮 味噌汁 608 kcal	12月18日 (金) ご飯 ホキのニール 高野の煮物 インゲン菜の和え物 味噌汁 476 kcal	12月19日 (土) カレーライス 白身フライ 野菜サラダ 漬物 700 kcal
ロールケーキ 110 kcal	バームクーヘン 67 kcal	どら焼き (こしあん) 114 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	スイートポテト 78 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	抹茶水ようかん 65 kcal
12月20日 (日) ご飯 天ぷら 青菜のお浸し 味噌汁 フルーツ 513 kcal	12月21日 (月) 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 661 kcal	12月22日 (火) ご飯 サバの味噌煮 さつま芋の柚子あんかけ 卵とじ 吸物 661 kcal	12月23日 (水) ご飯 カニクリームフライ/コロッケ 酢の物 味噌汁 フルーツ 552 kcal	12月24日 (木) 散らし寿司 冬瓜の煮物 和え物 吸物 甘酢生姜 437 kcal	12月25日 (金) ご飯 鶏の和風クリームシチュー 玉子ロール ブロッコリーサラダ 607 kcal	12月26日 (土) ご飯 インゲン肉巻き 豆腐のあんかけ 香り和え 赤だし 529 kcal
シュークリーム 77 kcal	マンゴーフリン 44 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	ミニおはぎ 95 kcal	チョコケーキ 95 kcal	イチゴマフィン 121 kcal	豆乳饅頭 96 kcal
12月27日 (日) ご飯 豚の味噌炒め煮 胡麻和え 大根の煮物 吸物 596 kcal	12月28日 (月) 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 582 kcal	12月29日 (火) ご飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト インゲンの和え物 味噌汁 503 kcal	12月30日 (水) ご飯 チキンチャップス コンソメ煮 インゲン汁イテ 味噌汁 628 kcal	12月31日 (木) 若布ご飯 年越しそば 炊き合わせ わさび和え 450 kcal		
ミニたいやき 93 kcal	どら焼き (抹茶) 118 kcal	蒸しケーキ 82 kcal	マドレーヌ 98 kcal	羊羹 (二種盛り) 107 kcal		