

	木	金	土	日	月	火	月		
朝食	12月1日 パン スープ ロールキャベツ 菜の花の炒め物 マカロニサラダ	12月2日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 さつま芋煮 おかず生煮	12月3日 ごはん みそ汁 筑前煮 小松菜の炒め物 しそ昆布	12月4日 ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 納豆	12月5日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 菜の花の炒め物 味の花	12月6日 ごはん みそ汁 にらもやし炒め 水菜の和え物 金時豆	12月7日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 さつま芋サラダ		
昼食	じゃがマガオムレツ 海鮮ピリ辛炒め 小松菜の中華煮 スパゲティサラダ エリンギソテー	白身魚フライ ブロッコリーのマヨポン炒め ひき肉入り金平ごぼう なます 豆腐の昆布和え	酢豚 かぼちゃ天 キャベツの高菜炒め 分葱のぬた和え しろ菜の煮物	鶏肉のトマト煮 棒餃子 キャベツと豚肉の塩だれ炒め 落と人参の煮物 大根菜と昆布のお浸し	ハンバーグ～照り焼きソース～ ひじき煮 和風スバゲティ ハムと豆腐のチャンプルー ごぼうのコンソメ煮 具たくさんポテトサラダ	エビフライ チャプチェ アスパラベーコン炒め キャベツの味噌煮 からし菜の辛子和え	牛肉と南瓜の醤油炒め カリフラワーとコーンのサラダ 切干大根とこんにやくの煮物 マヨたくサラダ 水餃子		
夕食	野菜つくね 鶏肉の炒め物 切干大根煮 白菜のゆかり和え いんげんのおかか煮 漬物	ちぢみ 牛肉の甘辛炒め 冬瓜のかにあんかけ チンゲン菜のお浸し ちくわの煮物 漬物	千草焼き 鶏肉の炒め物 カリフラワーとベーコンのコンソメ煮 オクラの和え物 大豆煮 漬物	豚肉のゆかり焼き 白菜とウインナーの炒め物 里芋煮 いんげんのわさび和え ピーマンのオイスター炒め 漬物	野菜肉巻き 和風スバゲティ なべしぎ 大根の煮物 チンゲン菜の中華炒め 漬物	プリの照り焼き 蓮根とさつま揚げの煮物 白菜の炒め物 ブロッコリーのごま和え 漬物	野菜コロケ 鶏肉のトマト煮 白滝の甘辛炒め ほうれん草の磯辺和え 菜の花の柚子サラダ 漬物		
1日の合計	587Kcal 32.2g	712Kcal 32.8g	569Kcal 33.6g	561Kcal 43.9g	660Kcal 34.1g	629Kcal 39.0g	611Kcal 33.7g		
朝食	12月8日 パン スープ ドライカレー ブロッコリー炒め コールスローサラダ	12月9日 ごはん みそ汁 玉子のちくわ炒め じゃが芋煮 紅白なます	12月10日 ごはん みそ汁 厚揚げ炒め ザーサイの中華炒め 三色豆	12月11日 ごはん みそ汁 白菜の中華炒め 落煮 ごぼうサラダ	12月12日 ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草の和え物 味の花	12月13日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの和え物 納豆	12月14日 ごはん みそ汁 野菜炒め ブロッコリーのサラダ 昆布豆		
昼食	鯖の味噌煮 八宝菜 もやしのごま和え 蓮根サラダ クラゲ和え	オムレツ 野菜炒め マカロニサラダ 小松菜のツナ和え きのこの当座煮	ワッフルさつま揚げ 鶏肉の甘辛煮 切干大根煮 ニンニクの芽のスタミナ炒め 水菜とカニカマのサラダ	煮込みハンバーグ 三角春巻き チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め ひじき煮 カニしぐれ	鱈の利久焼き 鶏肉のトマト煮 昆布のマヨ和え 蓮根きんぴら 大根煮	唐揚げ マカロニグラタン ひじきと豆腐のごまドレ和え 白菜の煮浸し さつま芋の煮物	花型お好み焼き 牛肉のスタミナ炒め ベベロンチーノ 春菊のボン酢和え ちくわの煮物		
夕食	ハムステーキ ピーマン炒め 南瓜煮 大根サラダ カップもずく 漬物	クリームコーンフライ 麻婆茄子 きんぴらごぼう いんげんのお浸し ぬた和え 漬物	ビーマンの肉詰め 豆腐と野菜のうま煮 大根菜の甘辛炒め キャベツの辛子和え きゅうりのサラダ 漬物	磯辺小判焼き 牛肉の甘辛炒め もやしナムル おくらゆかり和え おふ煮 漬物	もろこし焼き 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ ほうれん草のお浸し 人参サラダ 漬物	彩り海鮮ステーキ 豚肉のカレー炒め 昆布の煮物 枝豆のバターソテー シーザーサラダ 漬物	鶏肉の味噌焼き シチュー さつま芋のジャーマンポテト 竹の子土佐煮 小松菜のからし和え 漬物		
1日の合計	639Kcal 30.3g	638Kcal 32.1g	585Kcal 30.6g	742Kcal 30.6g	555Kcal 38.6g	721Kcal 35.9g	530Kcal 34.9g		
朝食	12月15日 パン スープ ミートボール スナップピースの和え物 スパゲティサラダ	12月16日 ごはん みそ汁 両巻信田巻き 白菜の炒め物 松前漬け風高菜	12月17日 ごはん みそ汁 かに風味しんじょう チンゲン菜の煮びたし しそ昆布	12月18日 ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜の炒め物 紅白なます	12月19日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 菜の花の和え物 昆布豆	12月20日 ごはん みそ汁 白菜炒め 冬瓜煮 松前漬け風高菜	12月21日 ごはん みそ汁 野菜のクリーム煮 スナップピースの炒め物 味の花		
昼食	オムレツ～マトソース～ 麻婆豆腐 カレービーフン もやしと木耳の旨辛煮 アスパラサラダ	チキンステーキ 高野豆腐と山菜の煮物 中華炒め 錦糸卵とわかめの酢の物 チーズ入りかぼちゃサラダ	カレイのから揚げ ねぎ焼き チキンクリームパスタ ブロッコリーのソテー オクラのだし醤油和え	野菜コロケ 豚肉と蓮根の炒め物 かぶのきのこあんかけ 大根菜のザーサイ和え もやしの胡麻和え	野菜春巻き 豚肉のボン酢炒め 玉ねぎの梅ザーサイ和え がんも煮 三色豆	ベイクドエッグパンキーン チンジャオ春雨 小松菜と椎茸のあつさり煮 かぶの甘酢漬け ポテトサラダ	ハンバーグ～和風ソース～ ナポリタン いんげんの炒め物 大根菜とえのきのナムル キャベツのコンソメ煮		
夕食	鮭の照り焼き 豚肉のゆず胡椒炒め ふろふき大根 カリフラワーのソテー チンゲン菜のお浸し 漬物	野菜とひじきの豆腐焼き 牛肉のビーマン炒め 昆布とこんにやくの煮物 キャベツのケチャップ煮 おくらのおかか和え 漬物	親子煮 茄子の生姜和え いんげんのソテー キャベツの塩昆布和え 漬物	チーズつくね パンハンジー 南瓜煮 アスパラサラダ 白菜のうま煮 漬物	鶏肉のネギ味噌焼き グラタン ひじき煮 ビーマンのオイスター炒め かまぼこのわさび醤油和え 漬物	ビーフィンコロケ ちくわの根菜炒め 落の土佐煮 人参とレーズンのサラダ おふ煮 漬物	鯖の塩焼き きんぴらごぼう 湯豆腐 ほうれん草のごま和え 漬物		
1日の合計	681Kcal 37.3g	721Kcal 41.5g	602Kcal 37.0g	583Kcal 35.3g	738Kcal 35.8g	503Kcal 32.9g	763Kcal 39.1g		
朝食	12月22日 パン スープ オムレツ アスパラソテー キャロットサラダ	12月23日 ごはん みそ汁 あじの塩焼き 春菊の和え物 卵の花	12月24日 ごはん みそ汁 豆腐と野菜のうま煮 もやしの炒め物 金時豆	12月25日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 ほうれん草のお浸し 納豆	12月26日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ 茄子の炒め物 木の実和え	12月27日 ごはん みそ汁 野菜炒め 大根煮 ごぼうサラダ	12月28日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 いんげんの和え物 三色豆		
昼食	肉詰めビーマン 豚肉となすの柚子煮 ひじきのラタトゥイユ 切干チャンプルー 南瓜煮	海鮮春雨炒め 野菜コロケ キャベツのお好み焼き炒め おでん きゅうりのしそ和え	バーグピカタ ナポリタン 茼蒿と大豆のオイスター煮 メンマの中華炒め からし菜のごま味噌和え	鮭の西京焼き ねぎ塩炒め ちぢみ ごぼうのしぐれ煮 なます	味噌カツ 大根とベーコンの和風煮 ひじきとえのきのあつさり煮 さつま芋煮 春菊ナムル	春巻き チンジャオロース ビーフン炒め カリフラワーの煮物 ズッキーニのサラダ	オムレツ 豚じゃが 炊き合わせ ほうれん草のソテー ブロッコリーのゆかり和え		
夕食	しゅうまい 牛肉のしぐれ煮 にらもやし炒め ぜんまい煮 大根のゆず和え 漬物	ハムステーキ マカロニ炒め じゃが芋煮 白菜の中華炒め カニカマとわかめの酢の物 漬物	星形コロケ シチュー マカロニ炒め じゃが芋煮 きのこ炒め コールスローサラダ 漬物	チキンステーキ パプリカとベーコンのソテー グラタン 枝豆のペッパー炒め 南瓜サラダ 漬物	豆腐の野菜あんかけ 豚肉のさつぱり炒め ちくわとインゲンの生姜煮 チンゲン菜のお浸し 水菜の和風煮 漬物	いそべ小判焼き 鶏肉のチリソース炒め 茄子のオランダ煮 ザーサイ炒め 白菜マリネ 漬物	ビーマンの肉詰め きのこスパゲティ 里芋煮 小松菜の炒め物 なめたけおろし 漬物		
1日の合計	539Kcal 33.9g	543Kcal 31.2g	626Kcal 33.3g	655Kcal 38.0g	573Kcal 31.2g	675Kcal 32.5g	532Kcal 31.1g		
朝食	12月29日 ごはん みそ汁 太刀魚の塩焼き 三角信田 ポテトサラダ	12月30日 ごはん みそ汁 かに玉 しゅうまい むき枝豆の和え物	12月31日 ごはん みそ汁 彩りしんじょう 卵の花 ジャーマンポテト	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。					
昼食	豆腐野菜ハンバーグ ちくわ天 麻婆茄子 きんぴらごぼう 白菜のさつぱり和え	海老カツ 野菜炒め 冬瓜のあんかけ 厚揚げの煮物 おくら昆布和え	海鮮ステーキ しろ菜の豆板醬炒め 切干大根煮 菜の花の辛子和え 白揚げさつま揚げ	★お知らせ★					
夕食	お好み焼き 豚肉の甘辛炒め キャベツのコンソメ煮 チンゲン菜のお浸し おふ煮 漬物	チーズつくね 豚肉のカレー炒め 昆布の煮物 小松菜とかまぼこの和え物 ぬた和え 漬物	年越しそば かき揚げ	12月のパンの提供日は					
1日の合計	694Kcal 31.4g	578Kcal 31.4g	705Kcal 32.2g	1・8・15・22です！					
								12月29日は年末年始休暇の為パンの提供はないです。	

