



12月 1日(火) 792Kcal		12月 2日(水) 757Kcal		12月 3日(木) 785Kcal		12月 4日(金) 769Kcal			
ごはん ①さばのみそ煮 ②二色浸し ③ピーマンともやしのソテー ④完熟トマトの一口コロケ 汁 すまし汁(麩・みつば)		ごはん ①葱塩千キン ②フライドポテト ③キャベツときのこのソテー ④パプリカのピーナッツ和え 汁 千切り野菜スープ		ごはん ①肉豆腐 ②フロッキーのおかか和え ③南瓜のそぼろあんかけ ④コーンしゅうまい 汁 みそ汁(もやし・油揚げ)		ごはん ①さわらの西京焼き ②白菜の生姜和え ③ピーマンのじゃこ炒め ④キャベツ畑の一口コロケ 汁 けんちん汁			
12月 7日(月) 772Kcal		12月 8日(火) 792Kcal		12月 9日(水) 783Kcal		12月 10日(木) 803Kcal		12月 11日(金) 798Kcal	
ごはん ①豆腐つくねの野菜あんかけ ②小松菜のおかか和え ③ジャーマンポテト ④ホタテ風味フライ 汁 すまし汁(麩・ほうれん草)		ごはん ①バター照り焼きサーモン ②白菜のツナごま和え ③フロッキーのじゃこバター ④ぼて玉チーズ 汁 野菜スープ		ごはん ①豚肉の生姜焼き ②南瓜のチーズ焼き ③小松菜としめじの煮びたし ④のりの佃煮 汁 根菜みそ汁		ごはん ①豚肉の卵とし煮 ②ほうれん草とベーコンのソテー ③えびよせフライ ④昆布豆 冷菜 ツナと胡瓜の酢の物		ごはん ①エビ玉 ②千ヶん菜の中華和え ③揚げ里芋の肉味噌かけ ④7千肉まん 汁 わかめスープ	
12月 14日(月) 802Kcal		12月 15日(火) 795Kcal		12月 16日(水) 796Kcal		12月 17日(木) 770Kcal		12月 18日(金) 809Kcal	
中華丼 (ごはん) 冷菜 ぼんさんすう デザート ココアムース		ごはん ①肉じゃが ②ちくわの天ぷら ③キャベツとベーコンのソテー ④パプリカのツナ和え 汁 みそ汁(大根・しめじ)		ごはん ①鶏肉のトマトソース煮 ②スパニッシュオムレツ ③フロッキーとコーンのツナ和え ④南瓜の甘辛ごまがらめ 汁 コンソメスープ		ごはん ①カレー風野菜炒め ②ツナサラダ包み揚げ ③白菜のお浸し ④煮卵 汁 みそ汁(じゃがいも・わかめ)		ごはん ①さわらの和風あんかけ ②いかの天ぷら ③もやしのごまひじき和え ④ごま昆布佃煮 汁 みそ汁(ほうれん草・卵)	
12月 21日(月) 788Kcal		12月 22日(火) 758Kcal							
ごはん ①豚肉と大根のみそ煮 ②千ヶん菜のお浸し ③カニクリームコロケ ④のり塩ポテト 汁 クリスマスデザート		ごはん ①カレーの生姜煮 ②ピーマンとじゃがいものソテー ③白菜のおかか和え ④厚焼き卵 汁 豚汁							

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。