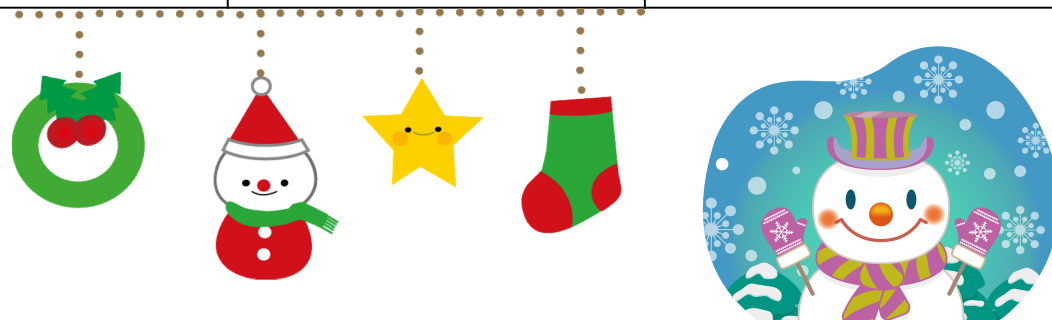


12月

	12月 1日 (火) 755kcal	12月 2日 (水) 871kcal	12月 3日 (木) 857kcal	12月 4日 (金) 840kcal
	ごはん ①鯖の葱味噌焼き ②だしまきたまご ③切り干し大根のごま和え ④かぼちゃの甘煮 汁 すまし汁 (豆腐・わかめ)	ごはん ①鶏肉のトマトソース煮 ②キャベツのごま和え ③コーンフライ ④人参しりしり 汁 きのことスープ	ごはん ①豚肉ときのこのマヨ醤油炒め ②一口アジフライ ③千草和え ④れんこん土佐煮 汁 みそ汁 (白菜・大根)	ごはん ①チンジャオロースー ②ブロッコリーとハムの中華和え ③ジャンボしゅうまい ④大豆煮 汁 中華スープ
12月 7日 (月) 869kcal	12月 8日 (火) 858kcal	12月 9日 (水) 824kcal	12月 10日 (木) 877kcal	12月 11日 (金) 753kcal
ポークハヤシライス 冷菜 コールスローサラダ デザート コーヒーゼリー	ごはん ①油淋鶏 ②じゃがバターコン ③白菜ののり和え ④こんにゃくきんぴら 汁 わかめスープ	ごはん ①豚肉のゆずみそ和え ②カレーコロッケ ③青梗菜とコーンのお浸し ④パプリカのじゃこ和え 汁 みそ汁 (ほうれん草・さつま揚げ)	ごはん ①照り焼きハンバーグ ②キャベツのピーナッツ和え ③スパゲティナポリタン ④ポムピン 汁 コーンポタージュスープ	ごはん ①ぶりフライ ②野菜炒め ③ふろふき大根 ④小松菜のじゃこ和え 汁 すまし汁 (花麩・みつば)
12月 14日 (月) 812kcal	12月 15日 (火) 860kcal	12月 16日 (水) 868kcal	12月 17日 (木) 869kcal	12月 18日 (金) 831kcal
ごはん ①葱塩チキン ②じゃがいものチーズ焼き ③もやしときのこの炒め物 ④人参のツナ和え 汁 大根の和風スープ	ごはん ①牛肉のオイスター炒め ②いかの天ぷら ③青菜のごま和え ④昆布豆 汁 すまし汁 (麩・わかめ)	ごはん ①八宝菜 ②春巻き ③ナスとミンチの炒め物 ④ごまじゃこにんじん 汁 春雨スープ	ごはん ①アジのチーズパン粉焼き ②ほうれん草のゆかり和え ③キャベツメンチカツ ④ごぼうのツナマヨ 汁 けんちん汁	ごはん ①鶏肉とじゃがいもの味噌バター ②白菜のおかか和え ③エビカツ ④パプリカソテー 汁 チンゲン菜とベーコンのスープ
12月 21日 (月) 824kcal	12月 22日 (火) 815kcal			
ごはん ①鶏のチリソース風 ②南瓜のガーリック炒め ③小松菜のおかか和え ④花咲きいかシュウマイ 汁 たけのこスープ	ごはん ①鯖の香味焼き ②枝豆がんもの含め煮 ③はんぺん磯辺揚げ ④もやしとひじきの和えもの 汁 すまし汁 (えのき・赤板)			

※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。

