



		12月 1日 (水) 800kcal	12月 2日 (木) 864kcal	12月 3日 (金) 792kcal
		ごはん ①葱塩チキン ②じゃがいものチーズ焼き ③えびクリームコロッケ ④人参のツナ和え 汁 大根の和風スープ	ごはん 味付けのり 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・里芋)	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餃子 ④さつまいもと大豆の甘辛揚げ 汁 中華スープ
12月 6日 (月) 811kcal	12月 7日 (火) 850kcal	12月 8日 (水) 948kcal	12月 9日 (木) 862kcal	12月 10日 (金) 799kcal
ポークハヤシライス (ごはん) 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じゃがバタコーン ③白菜のごま和え ④こんにゃくのきんぴら 汁 わかめスープ	ごはん ①豚肉のゆず味噌炒め ②太刀魚のフライ ③チンゲンサイとコーンのお浸 ④パプリカのじゃこ和え 汁 みそ汁 (豆腐・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野菜炒め ②ツナサラダコロッケ 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 13日 (月) 787kcal	12月 14日 (火) 862kcal	12月 15日 (水) 810kcal	12月 16日 (木) 789kcal	12月 17日 (金) 823kcal
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もやしときのこの炒め物 ④人参しりしり 汁 和風野菜スープ	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オクラとベーコンの炒め物 ④ごまじゃこにんじん 汁 春雨スープ	ごはん ①あじのタラマヨ焼き ②ほうれん草のゆかり和え ③キャベツメンチカツ ④ごぼうのツナ炒め 汁 みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	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 ちんげんさいとベーコンのスープ
12月 20日 (月) 813kcal	12月 21日 (火) 860kcal	12月 22日 (火) 804kcal		
ごはん ①鶏の唐揚げ ②かぼちゃのガーリックじゃこ炒め ③小松菜のおかか和え ④花咲きいかしゅうまい 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物 汁 すまし汁 (えのき・赤板)	かぼちゃカレー (ごはん) 冷菜 コーンとツナのサラダ デザート プリン		

※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。

