

						《郷土料理・香川》	
朝						平成30年12月1日(土)	平成30年12月2日(日)
						ご飯	ご飯
						さつま揚げ炒め	ほうれん草のとりみ煮
						わらのおかか和え	もやしのツナ和え
昼						味噌汁	味噌汁
						牛乳	ホワイトアップル
						456kcal	392kcal
						ご飯	ご飯
おやつ						しっぽくそば	サイロステーキ
						切干し大根の煮物	野菜のトマト煮
						ねたあえ	カニサラダ
						みかん	コンソメスープ
タ						554kcal	545kcal
						ロールケーキ	上用饅頭
						85kcal	73kcal
						ご飯	ご飯
						魚の野菜あんかけ	豚肉と茄子の味噌炒め
						里芋の煮ころがし	大豆煮
						小松菜の辛子酢味噌かけ	キャベツ塩昆布和え
						すまし汁	すまし汁
						443kcal	543kcal
						《カレーの日》	
朝	平成30年12月3日(月)	平成30年12月4日(火)	平成30年12月5日(水)	平成30年12月6日(木)	平成30年12月7日(金)	平成30年12月8日(土)	平成30年12月9日(日)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	里芋炒り煮	ウインナーソーテ	いんげんの旨煮	さつま芋の金平	目玉焼き	アスパラソーテ	はんぺん煮付け
	水菜のサラダ	エビサラダ	卵豆腐	五目豆	きゅうりの錦糸和え	ツナサラダ	中華サラダ
昼	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ホワイトアップル	乳酸菌飲料	牛乳	ホワイトアップル
	404kcal	540kcal	373kcal	425kcal	414kcal	506kcal	373kcal
	三色丼	ご飯	ゆかりご飯	ひじきご飯	ご飯	ご飯	ご飯
おやつ	甘辛煮	チキンカツ	味噌煮込み	ほっけ焼き	さばの塩焼き	とんべい焼き	酢豚
	白菜の磯和え	小松菜と油揚げの煮浸し	えび団子煮	糸昆布煮	南瓜の煮付け	ごぼうの煮付け	いか団子煮
	味噌汁	春雨サラダ	白菜の磯和え	干しえびの和え物	白菜の塩昆布和え	長芋のお浸し	もやしと貝割れのサラダ
	633kcal	611kcal	579kcal	479kcal	539kcal	547kcal	619kcal
タ	プチクレープ	ドーナツ	黒ごまプリン	オレンジゼリー	ミルクケーキ	ワッフル	マドレーヌ
	58kcal	93kcal	74kcal	41kcal	69kcal	76kcal	92kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ビーフカレーライス	ご飯	ご飯	ご飯
	さわらの生姜焼	すき焼き風煮	からすかいの照焼き	香の物	豆腐ハンバーグ	鱈のねぎ味噌焼き	ねぎとしらすの卵焼き
	角麩煮	もやしのオイスター炒め	つくねの煮付け	マカロニサラダ	切干し大根の煮付	キャベツとピーマンのツナ炒め	和風スパゲティ
	ナムル	ブロックリーと卵のサラダ	なすのごま和え	ハナジ	わかめサラダ	ごぼうサラダ	いんげんのごま和え
	かき玉汁	味噌汁	すまし汁	646kcal	味噌汁	すまし汁	すまし汁
	555kcal	477kcal	500kcal		637kcal	503kcal	544kcal
						《料理長特別メニュー》	《ごちそうの日》
朝	平成30年12月10日(月)	平成30年12月11日(火)	平成30年12月12日(水)	平成30年12月13日(木)	平成30年12月14日(金)	平成30年12月15日(土)	平成30年12月16日(日)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	カニ雑炊	ご飯	ご飯
	大根の煮物	スクランブルエッグ	だし巻き玉子	キャベツとピーマンのツナ炒め	野菜のきんぴら	卵どじ	ちくわとひじきの炒り煮
	卵豆腐	トマトサラダ	いんげんのごま和え	ほうれん草のおろし和え	干しえびの和え物	なすの華風浸し	卵豆腐
昼	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
	363kcal	570kcal	400kcal	380kcal	348kcal	479kcal	375kcal
	ご飯	ご飯	いなり寿司	親子丼	ご飯	ご飯	ご飯
	青炒肉絲	刺身3種盛	たぬきそば	ひじき炒め煮	カブのにんにく醤油焼き	豚肉の五目炒め	カニクリームコロッケ
おやつ	春巻	切干し大根の煮付	茶漬煮し	きゅうりとしらすの酢の物	大根の味噌煮	青梗菜とピーマンの炒め物	焼売
	春雨の中華サラダ	高野豆腐の卵とじ	海藻サラダ	味噌汁	ほうれん草のごま和え	とろろ	ブロックリーサラダ
	中華スープ	清汁	フルーツ	505kcal	かき玉汁	味噌汁	すまし汁
	616kcal	594kcal	729kcal	506kcal	506kcal	589kcal	613kcal
タ	たい焼き	クリームコンフェ	カスタードプリン	水ようかん	大島饅頭	レモンケーキ	スイートポテト
	94kcal	80kcal	74kcal	66kcal	107kcal	68kcal	78kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ぶりの照り焼き	豚肉しょうが焼き	さんまの塩焼き	鮭のたらこマヨネーズ焼	和風ハンバーグ	鶏肉の金山寺味噌焼き	クリームシチュー
	れんこん炒め煮	さつま芋の旨煮	がんもの煮付け	筍の煮物	ポトフ風煮物	金平ごぼう	ミソサラダ
	わらのおかか和え	白菜のごま酢和え	オニオンスライス	マカロニサラダ	ツナサラダ	小松菜の和え物	フルーツ
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	
	570kcal	543kcal	603kcal	553kcal	508kcal	517kcal	541kcal
						《カレーの日》	
朝	平成30年12月17日(月)	平成30年12月18日(火)	平成30年12月19日(水)	平成30年12月20日(木)	平成30年12月21日(金)	平成30年12月22日(土)	平成30年12月23日(日)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根のかにあんかけ	キャベツとベーコンのソテー	白菜の炒め煮	ブロックリーとエビのソテー	じゃが芋金平	ほうれん草とベーコンソテー	青梗菜生姜炒め
	菜の花のおろし和え	ポテトサラダ	春雨の中華サラダ	豆腐のサラダ	五目豆	もやしのごま和え	白菜の磯和え
昼	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ホワイトアップル	乳酸菌飲料	牛乳	ホワイトアップル
	355kcal	534kcal	440kcal	391kcal	393kcal	459kcal	364kcal
	ご飯	カツカレーライス	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
おやつ	比翼とアスパラの炒め	香の物	あんかけうどん	スパニッシュオムレツ	鮭の味噌照り焼き	豚肉のボン酢炒め	鶏肉のピカタ
	白菜の旨煮	豆腐のサラダ	なすの旨辛炒め	白菜とエビのクリーム煮	キャベツの炒め物	れんこんの金平	ジャーマンポテト
	カリフラワーのマリネ	キウイフルーツ	いんげん酢味噌和え	グリーンサラダ	冷奴	わけぎとどうのごま味噌和え	コールスロー
	すまし汁	552kcal	475kcal	530kcal	味噌汁	味噌汁	すまし汁
タ	プチクレープ	カカオケーキ	抹茶プリン	マンゴープリン	和のパンケーキ	かぼちゃのアリ	今川焼き
	58kcal	72kcal	55kcal	37kcal	55kcal	50kcal	91kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉豆腐	ほっけみりん焼	豚肉の主佐炒め	鶏肉の照り焼き	牛肉の甘辛煮	さばのおろし煮	エビチリ
	なすの旨辛炒め	南瓜のいど煮	ツナじゃが	生揚げの煮付け	里芋そぼろ煮	ごぼうの炒り煮	茄子のそぼろあんかけ
	わらのおかか和え	もやしのナムル	青梗菜の中華和え	大根と胡瓜の酢の物	海藻サラダ	もやしの中華和え	切干の中華和え
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	中華スープ
	574kcal	499kcal	555kcal	610kcal	511kcal	550kcal	624kcal
						《行事食 X'mas》	
朝	平成30年12月24日(月)	平成30年12月25日(火)	平成30年12月26日(水)	平成30年12月27日(木)	平成30年12月28日(金)	平成30年12月29日(土)	平成30年12月30日(日)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	きのこ雑炊	ご飯	ご飯
	がんもの煮付け	もやしのオイスター炒め	厚焼き卵	青梗菜と厚揚げの旨煮	ちくわの炒め煮	ブロックリーとしめじのソテー	白菜とエビの中華煮
	卵の花	パンブキンサラダ	もずく酢	長芋のお浸し	マカロニサラダ	冷奴	白花豆
昼	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ホワイトアップル	乳酸菌飲料	牛乳	ホワイトアップル
	492kcal	540kcal	419kcal	393kcal	417kcal	474kcal	391kcal
	ご飯	エビピラフ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
おやつ	ミックスフライ	クリスマスプレート	焼きそば	白身魚の中華蒸し	海鮮八宝菜	鯖のねぎ焼き	南瓜コロッケ
	大根うすくず煮	ケーキ	冬瓜の煮付け	根菜の煮物	なすの煮付け	南瓜のそぼろ煮	アスパラと卵炒め
	胡瓜の酢の物	コーンスープ	フルーツ	玉葱と枝豆のサラダ	ツナサラダ	ほうれん草のしらす和え	トマトサラダ
	味噌汁	547kcal	676kcal	462kcal	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
タ	ロールケーキ	クリスマスデザート	いちごゼリー	ぶどうゼリー	和のパンケーキ	どら焼き	抹茶饅頭
	95kcal	59kcal	47kcal	33kcal	56kcal	136kcal	107kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯
	魚のタレ焼き	なすの鍋しぎ	かに玉	肉じゃが	まぐろカツ	鶏肉のごまだれ焼き	さわらの照り焼き
	けんちん炒め	冬瓜の煮付け	白菜の旨煮	豆腐のしんじょあんかけ	大豆煮	大根のかにあんかけ	里芋の旨煮
	小松菜としらすのおかか和え	胡瓜とツナの和え物	白和え	水菜とコーンサラダ	春雨の酢の物	トマトときゅうりの和え	グリーンサラダ
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁
	508kcal	533kcal	510kcal	551kcal	572kcal	617kcal	524kcal
						《行事食 大晦日》	
朝	平成30年12月31日(月)						
	ご飯						
	チンゲン菜の生姜炒め						
	大根のごま酢和え						
昼	味噌汁						
	乳酸菌飲料						
	356kcal						
	ご飯						
おやつ	年越しそば						
	ごぼうの味噌煮						
	お浸し						
	みかん						
タ	ココアワッフル						
	83kcal						
	ご飯						
	すき焼き風煮						
	角麩煮						
	ほうれん草のピーナツ和え						
	すまし汁						
	511kcal						