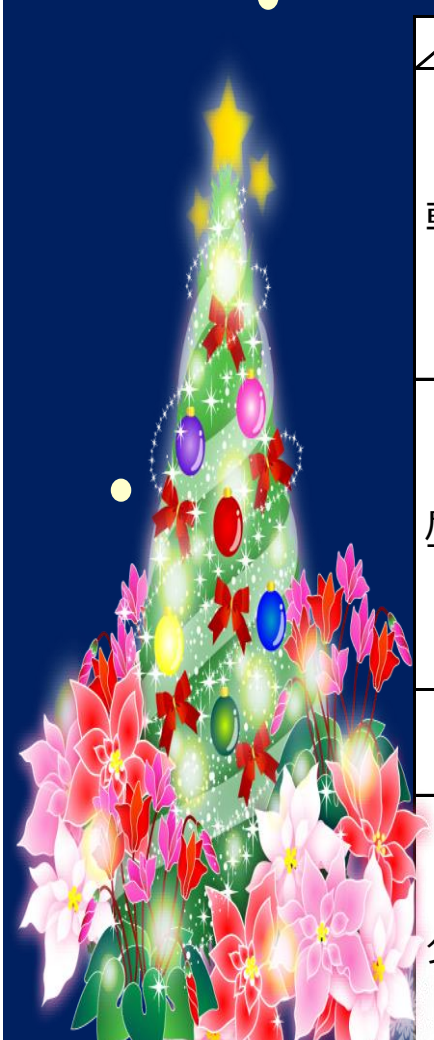
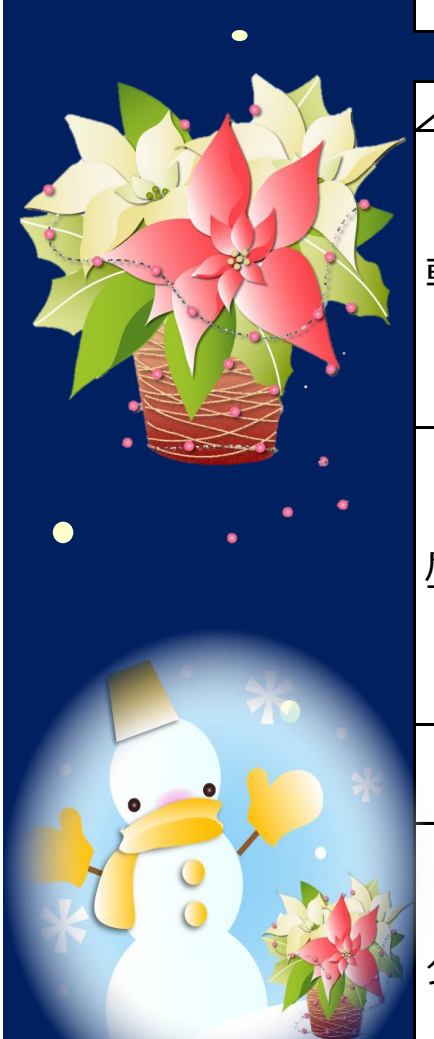
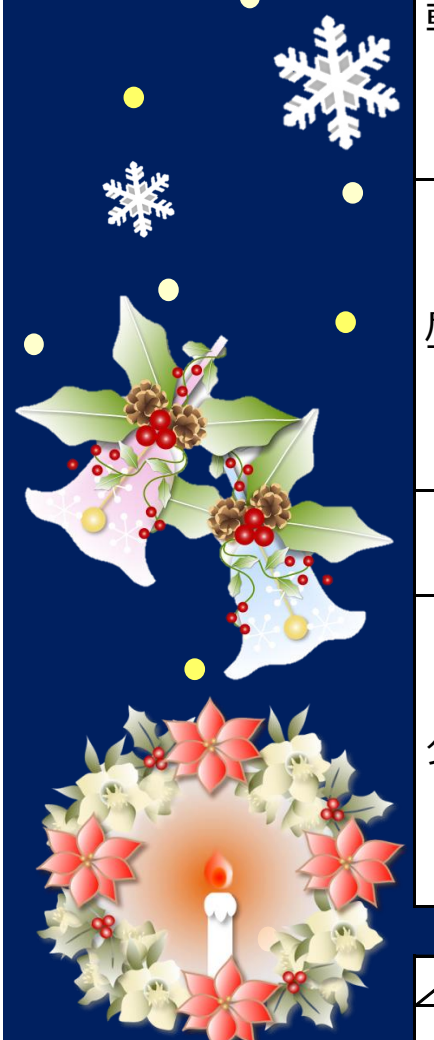




朝		12月献立 Merry Christmas			令和5年12月1日(金)	令和5年12月2日(土)	令和5年12月3日(日)
					ご飯	ご飯	ご飯
					ちくわの炒め煮	アスパラソテー	はんぺんの煮付け
					キャベツの塩昆布和え	オニオンサラダ	卵の花
昼					味噌汁	味噌汁	味噌汁
					乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
					375kcal	433kcal	412kcal
					ご飯	ご飯	ドライカレー
おやつ					鶏肉のごまだれ焼き	スパニッシュオムレツ	ジャーマンポテト
					南瓜の煮付け	三色高野のしのだ煮	ツナサラダ
					かぶの柚子和え	マカロニサラダ	コンソメスープ
					味噌汁	コンソメスープ	
タ					547kcal	572kcal	522kcal
					ロールケーキ	新ドーム型ケーキ	クリームコンフェ
					99kcal	105kcal	80kcal
					ご飯	ご飯	ご飯
					厚揚げのそぼろ味噌かけ	ビーフシチュー	赤魚の塩麹焼き
					きのごソテー	メンチカツ	さつま芋の旨煮
					ごぼうサラダ	ブロッコリーサラダ	いんげんのごま和え
					すまし汁		味噌汁
					521kcal	736kcal	472kcal

《カレーの日》							
朝	令和5年12月4日(月)	令和5年12月5日(火)	令和5年12月6日(水)	令和5年12月7日(木)	令和5年12月8日(金)	令和5年12月9日(土)	令和5年12月10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	ロールキャベツ	高野豆腐煮	がんもの煮付け	さつま揚げ煮	白菜と厚揚げの煮付け
	15種ヘルシーサラダ	ポテトサラダ	高菜漬け	白菜の塩もみ	小松菜のおかか和え	なすの華風浸し	15種ヘルシーサラダ
	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
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト		野菜ジュース	乳酸菌飲料
	395kcal	535kcal	327kcal	386kcal	396kcal	381kcal	395kcal
昼	ご飯	しらすご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	ご飯	エビピラフ
	鮭のバター醤油ムニエル	肉豆腐	かき揚げ五目うどん	ハンバーグ	油淋鶏	カレーのマスタードパン粉焼き	鶏肉のマスタード焼き
	れんごんの炒め煮	里芋の旨煮	フルーツ	香の物	いか団子煮	角麩煮	もやしのナムル
	オクラのおかか和え	水菜のサラダ		豆腐サラダ	アスパラのごま和え	胡瓜のカニ風味和え	中華風コーンスープ
	すまし汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁	
	471kcal	578kcal	513kcal	577kcal	590kcal	519kcal	506kcal
おやつ	プチクレープ	ラフランスゼリー	鬼まんじゅう	ももゼリー	シフォンケーキ	エクレア	抹茶ワッフル
	58kcal	31kcal	92kcal	38kcal	92kcal	93kcal	80kcal
タ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛肉とごぼうの炒り煮	麻婆なす風	豚肉の生姜焼き	白身魚のたらこマヨネーズ焼き	オムレツデミソースかけ	ハンバーグ	ボークチャップ
	冬瓜の煮付け	春巻	ピーマン炒め	かぶの薄くず煮	さつま芋の旨煮	豆腐のしんじょあんかけ	ひじき煮
	長芋の短冊	オニオンスライス	胡瓜とツナの和え物	マカロニサラダ	ささみのサラダ	ごぼうサラダ	水菜と長芋のサラダ
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	コーンスープ	すまし汁	呉汁
	519kcal	526kcal	551kcal	573kcal	581kcal	644kcal	515kcal

《カレーの日》							
朝	令和5年12月11日(月)	令和5年12月12日(火)	令和5年12月13日(水)	令和5年12月14日(木)	令和5年12月15日(金)	令和5年12月16日(土)	令和5年12月17日(日)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	じゃが芋のかにあんかけ	キャベツとベーコンのソテー	白菜の炒め煮	厚揚げの煮つけ	じゃが芋金平	ほうれん草とベーコンのソテー	ちくわの炒め煮
	たまご豆腐	スパゲティサラダ	15種ヘルシーサラダ	中華サラダ	大根の青菜和え	梅干	オクラのおろし和え
	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	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	351kcal	554kcal	416kcal	389kcal	354kcal	361kcal	386kcal
昼	ご飯	わかめご飯	ご飯	ボークカレー	ご飯	ご飯	チャーハン
	牛肉の旨煮	他人煮	ちゃんぽん	どんかつ	鶏肉のじぶ煮	さばの塩焼き	鶏肉の八幡巻き
	温奴	長芋とこのこのバター醤油炒め	焼売	香の物	揚げ出し豆腐	さつま芋の旨煮	コールスロー
	トマトサラダ	ツナサラダ	白桃缶	野菜ジュース	カリフラワーのマリネ	いんげんのごま味噌和え	コンソメスープ
	味噌汁	味噌汁			味噌汁	すまし汁	
	504kcal	453kcal	483kcal	535kcal	593kcal	531kcal	455kcal
おやつ	おかき	スイートポテト	どら焼き	マンゴープリン	和のパンケーキ	水ようかん	今川焼き
	89kcal	78kcal	68kcal	37kcal	55kcal	66kcal	91kcal
タ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のマヨネーズ焼き	関東煮	松風焼き	カレーの煮付け	かに玉	豚肉のオイスター炒め	エビチリ
	なすの旨辛炒め	肉団子	ツナじゃが	ちくわの炒め煮	なすの煮つけ	糸昆布煮	白菜とベーコン煮
	ほうれん草のピーナツ和え	オクラのごま和え	チンゲン菜の中華和え	切干の和え物	もやしと貝割れのサラダ	彩り野菜の白和え	胡瓜の酢の物
	味噌汁	バナナ	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ
	549kcal	493kcal	560kcal	431kcal	414kcal	421kcal	533kcal

《冬至》							
《クリスマス》							
朝	令和5年12月18日(月)	令和5年12月19日(火)	令和5年12月20日(水)	令和5年12月21日(木)	令和5年12月22日(金)	令和5年12月23日(土)	令和5年12月24日(日)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ごぼうの炒め煮	スクランブルエッグ	まぐろ角煮	厚揚げとチンゲン菜の旨煮	ちくわの炒め煮	角麩煮	いか団子煮
	卵の花	マカロニサラダ	もずく酢	長芋のお浸し	ささげのごま和え	15種ヘルシーサラダ	昆布の佃煮
	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
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト		野菜ジュース	乳酸菌飲料
	410kcal	563kcal	367kcal	403kcal	390kcal	455kcal	372kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	麻婆飯	ご飯	ご飯	オムライス風
	フライ盛り合わせ	豚肉はるさめ	きつねしめん	焼売	さばのねぎ焼き	豚肉の梅香焼き	照焼きチキン
	さつま芋の旨煮	角麩煮	大根のそぼろ煮	青菜の中華和え	冬至南瓜	ぜんまいの煮つけ	豆と根菜の胡麻だれサラダ
	焼き茄子	ワカメの酢の物	フルーツ	コンソメスープ	胡瓜とささ身の和え物	いんげんのなめ茸和え	コーンスープ
	味噌汁	すまし汁			味噌汁	味噌汁	
	548kcal	505kcal	456kcal	522kcal	518kcal	440kcal	833kcal
おやつ	かぼちゃプリン	パームクーヘン	どら焼き	田舎饅頭	カルシウム煎餅	マンゴープリン	クリスマスケーキ
	50kcal	102kcal	136kcal	106kcal	22kcal	37kcal	69kcal
タ	ご飯	ひじきご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	海鮮八宝菜	華風卵焼き	白身魚のマヨ焼き	鶏肉のマスタード焼き	煮込みハンバーグ	たらちの西京焼き	豚肉はるさめ
	煮し餃子	冬瓜の煮つけ	えび団子煮	さつま芋の旨煮	じゃが芋煮付け	がんもの煮付け	里芋の旨煮
	中華サラダ	カリフラワーのマリネ	いんげんのごま和え	水菜のサラダ	小松菜としらすのおかか和え	カリフラワーのごまだれ和え	ブロッコリーと卵のサラダ
	わかめスープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁
	529kcal	506kcal	484kcal	565kcal	496kcal	482kcal	505kcal

《カレーの日》							
《大晦日》							
朝	令和5年12月25日(月)	令和5年12月26日(火)	令和5年12月27日(水)	令和5年12月28日(木)	令和5年12月29日(金)	令和5年12月30日(土)	令和5年12月31日(日)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナーソテー	ミニオムレツ	ロールキャベツ	さつま揚げ炒め	角麩の炒り煮	だし巻き玉子	茄子の生姜炒め
	百花豆	パンブキンサラダ	昆布の佃煮	茄子のずんだ和え	ブロッコリーの和え物	キャベツのごま和え	彩り野菜の白和え
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	428kcal	530kcal	344kcal	425kcal	400kcal	374kcal	362kcal
昼	ご飯	山菜ご飯	ご飯	そぼろ丼(まぐろフレーク)	ご飯	ボークカレー	いなり寿司
	たらちの野菜あんかけ	さわらの山椒焼き	えびフライ	三色高野のしのだ煮	鮭のマヨネーズ焼き	香の物	年越しそば(えび天付き)
	茄子のツナ煮	ごぼうと牛肉の炒り煮	豆腐のしんじょあんかけ	焼き茄子	冬瓜の煮付け	肉団子	みかん缶
	白菜の柚香和え	トマトサラダ	ささげのごま和え	すまし汁	長芋の短冊	グリーンサラダ	
	かき玉汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁		
	429kcal	521kcal	572kcal	434kcal	449kcal	583kcal	815kcal
おやつ	おはぎ	カスタードプリン	鬼まんじゅう	やわらかおかき	新ドーム型ケーキ	田舎饅頭	抹茶プリン
	100kcal	74kcal	92kcal	59kcal	52kcal	106kcal	55kcal
タ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	豆腐ハンバーグ	赤魚の西京焼き	スパニッシュオムレツ	厚揚げのそぼろ味噌かけ	カレーの煮付け	鶏の照り焼き
	ちくわの煮付け	いか団子煮	南瓜の煮付け	ひじき豆煮	もやし炒め	スパゲティソテー	卵の花
	大豆のサラダ	オクラのおかか和え	キャベツとしらすのおかか和え	小松菜の山吹和え	胡瓜とみょうがの和え物	カラフルサラダ	干しえびの和え物
	味噌汁	すまし汁	すまし汁	つみれ汁	すまし汁	味噌汁	けんちん汁
	518kcal	460kcal	449kcal	526kcal	570kcal	471kcal	498kcal

