

# 12月の献立

朝	ご飯 はんぺんの煮付け 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 412kcal
昼	ドライカレー ジャーマンポテト ツナサラダ コンソメスープ 521kcal
おやつ	クリームコンフェ 80kcal
夕	ご飯 赤魚の塩麹焼き さつま芋の旨煮 白菜の青菜和え 味噌汁 451kcal

《カレーの日》							
朝	令和6年12月2日(月) ご飯 大根の煮物 豆と根菜のごまだらサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 395kcal	令和6年12月3日(火) パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 535kcal	令和6年12月4日(水) ご飯 ロールキャベツ 高菜漬け 味噌汁 乳酸菌飲料 327kcal	令和6年12月5日(木) ご飯 高野豆腐煮 白菜の塩もみ 味噌汁 ヨーグルト 386kcal	令和6年12月6日(金) ご飯 がんもの煮付け 小松菜のおかか和え 味噌汁 乳酸菌飲料 392kcal	令和6年12月7日(土) ご飯 さつま揚げの煮付け なすの華風浸し 味噌汁 野菜ジュース 378kcal	令和6年12月8日(日) ご飯 白菜と厚揚げ煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 395kcal
昼	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル れんごんの炒め煮 オクラのおかか和え すまし汁 478kcal	しらすご飯 肉豆腐 里芋の旨煮 水菜のサラダ 味噌汁 578kcal	ご飯 かき揚げ五目うどん フルーツカクテル缶 513kcal	ビーフカレー ハンバーグ 香の物 豆腐のサラダ 味噌汁 577kcal	ご飯 油淋鶏 いか団子煮 アスパラのごま和え 味噌汁 583kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き 角麩煮 胡瓜のかに風味和え 味噌汁 519kcal	エビピラフ 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしのナムル 中華風コーンスープ 534kcal
おやつ	プチクレープ 58kcal	ラフランスゼリー 31kcal	鬼まんじゅう 92kcal	もものゼリー 38kcal	シフォンケーキ 92kcal	エクレア 93kcal	抹茶ワッフル 80kcal
夕	ご飯 牛肉とごぼうの炒り煮 冬瓜の煮付け 長芋の短冊 味噌汁 485kcal	ご飯 麻婆なす 春巻き オニオンスライス 中華スープ 526kcal	ご飯 豚肉の生姜焼き ピーマンの炒め物 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 551kcal	ご飯 白身魚のたろこマヨネーズ焼き かぶの薄くず煮 マカロニサラダ すまし汁 573kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ さつま芋の旨煮 ささみのサラダ コーンスープ 581kcal	ご飯 ハンバーグ 豆腐のしんじょあんかけ ごぼうサラダ すまし汁 644kcal	ご飯 ポークチャップ ひじき煮 水菜と長芋のサラダ 呉汁 515kcal

《カレーの日》							
朝	令和6年12月9日(月) ご飯 じゃが芋のかに風味あんかけ 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 363kcal	令和6年12月10日(火) パン キャベツとベーコンのソテー スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 554kcal	令和6年12月11日(水) ご飯 白菜の炒め煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 416kcal	令和6年12月12日(木) ご飯 厚揚げの煮物 大根のさっぱりサラダ 味噌汁 ヨーグルト 393kcal	令和6年12月13日(金) 雑炊 じゃが芋金平 青菜和え 乳酸菌飲料 362kcal	令和6年12月14日(土) ご飯 ほうれん草とベーコンソテー うぐいす豆 味噌汁 野菜ジュース 418kcal	令和6年12月15日(日) ご飯 ちくわの炒め煮 オクラのおろし和え 味噌汁 乳酸菌飲料 386kcal
昼	ご飯 牛肉の旨煮 温奴 トマトサラダ 味噌汁 502kcal	わかめご飯 他人煮 長芋ときのこのバター醤油炒め ツナサラダ 味噌汁 453kcal	ご飯 ちゃんぽん 焼売 白桃缶 483kcal	カレーライス どんかつ 香の物 野菜ジュース 588kcal	ご飯 鶏肉のじぶ煮 揚げ出し豆腐 カリフラワーのマリネ 味噌汁 582kcal	ご飯 さばの塩焼き さつま芋の旨煮 いんげんのごま味噌和え すまし汁 540kcal	炒飯 牛肉の八幡巻き コールスロー コンソメスープ 455kcal
おやつ	89kcal	スイーツポテト 78kcal	どら焼き 68kcal	マンゴープリン 37kcal	栗まん 126kcal	水ようかん 66kcal	今川焼き 91kcal
夕	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き なすの旨辛炒め ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 547kcal	ご飯 関東煮 肉団子 オクラのごま和え パチナ 493kcal	ご飯 松風焼き ツナじゃが チンゲン菜の中華和え すまし汁 560kcal	ご飯 カレイの煮付け ちくわの炒め煮 切干の和え物 味噌汁 431kcal	ご飯 かに玉 なすの煮付け もやしと貝割れのサラダ コンソメスープ 411kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め 糸昆布煮 彩り野菜の白和え 味噌汁 430kcal	ご飯 エビチリ 白菜とベーコン煮 胡瓜の酢の物 中華スープ 533kcal

《冬至》							
朝	令和6年12月16日(月) ご飯 ごぼうの炒め煮 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 410kcal	令和6年12月17日(火) パン スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 563kcal	令和6年12月18日(水) ご飯 まぐろ角煮 もずく酢 味噌汁 乳酸菌飲料 367kcal	令和6年12月19日(木) ご飯 チンゲン菜と厚揚げの旨煮 長芋のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 403kcal	令和6年12月20日(金) ご飯 角麩の炒り煮 フロコリーの和え物 味噌汁 乳酸菌飲料 379kcal	令和6年12月21日(土) ご飯 角麩煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 野菜ジュース 455kcal	令和6年12月22日(日) ご飯 いか団子煮 昆布の佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料 372kcal
昼	ご飯 ブライ盛り合わせ じゃが芋の煮物 焼き茄子 味噌汁 519kcal	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ワカメの酢の物 すまし汁 505kcal	ご飯 きつねぎしめん 大根のそぼろ煮 みかん缶 437kcal	麻婆飯 焼売 春雨サラダ 中華スープ 611kcal	ご飯 さばのねぎ焼き ぜんまいの煮付け 胡瓜とささみの和え物 味噌汁 455kcal	ご飯 豚肉の梅香焼き 南瓜の煮物 いんげんのなめ煮和え 味噌汁 503kcal	山菜ご飯 さわらの山椒焼き ごぼうと牛肉の炒り煮 トマトサラダ すまし汁 517kcal
おやつ	50kcal	ハームクーヘン 102kcal	クリームプッセ 75kcal	カルシウム煎餅 22kcal	田舎饅頭 106kcal	マンゴープリン 37kcal	どら焼き 136kcal
夕	ご飯 海鮮八宝菜 蒸し餃子 中華サラダ わかめスープ 味噌汁 522kcal	ご飯 洋風たまご焼き 冬瓜の煮物 カリフラワーのマリネ 味噌汁 474kcal	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き えび団子煮 いんげんのごま和え すまし汁 484kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き さつま芋の旨煮 白菜のサラダ 味噌汁 565kcal	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋煮付け 小松菜としらすのおかか和え コンソメスープ 479kcal	ご飯 たら西京焼き がんもの煮物 カリフラワーのごま和え すまし汁 482kcal	ご飯 豚肉とキャベツのどろみ炒め 里芋の旨煮 フロコリーサラダ 味噌汁 512kcal

《クリスマス》							
朝	令和6年12月23日(月) ご飯 焼き豆腐煮 白花豆 味噌汁 乳酸菌飲料 389kcal	令和6年12月24日(火) パン ウインナーソテー パンブキンサラダ ポターージュスープ 牛乳 548kcal	令和6年12月25日(水) ご飯 ロールキャベツ 昆布の佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料 344kcal	令和6年12月26日(木) ご飯 さつま揚げ炒め 茄子のずんだ和え 味噌汁 ヨーグルト 425kcal	令和6年12月27日(金) たまご雑炊 ちくわの炒め煮 ささげのごま和え 乳酸菌飲料 411kcal	令和6年12月28日(土) ご飯 だし巻き玉子 キャベツのごま和え 味噌汁 野菜ジュース 374kcal	令和6年12月29日(日) ご飯 なすの生姜炒め 彩り野菜の白和え 味噌汁 乳酸菌飲料 362kcal
昼	ご飯 たら野菜あんかけ なすのツナ煮 白菜の柚香和え かき玉汁 429kcal	オムライス風 照焼きチキン 豆と根菜のサラダ コーンスープ 805kcal	ご飯 五目うどん 豆腐のしんじょあんかけ 白桃缶 511kcal	そぼろ丼(ツナ) 三色高野のしのだ煮 白菜の柚香和え すまし汁 429kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 冬瓜の煮付け 長芋の短冊 味噌汁 449kcal	ご飯 ポークカレー 香の物 肉団子 グリーンサラダ 583kcal	カニ炒飯 ジャーマンポテト 大根サラダ 野菜スープ 503kcal
おやつ	100kcal	クリスマスケーキ 69kcal	鬼まんじゅう 92kcal	やわらかおかき 59kcal	新ドーム型ケーキ 52kcal	田舎饅頭 106kcal	抹茶プリン 55kcal
夕	ご飯 五目卵焼き ちくわの煮付け 大豆のサラダ 味噌汁 518kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ いか団子煮 オクラのおかか和え すまし汁 460kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 南瓜の煮付け キャベツのおかか和え すまし汁 449kcal	ご飯 タンドリーチキン ひじき豆腐 菜の花の辛子和え つみれ汁 522kcal	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ もやし炒め 胡瓜とみょうがの和え物 すまし汁 570kcal	ご飯 カレイの煮付け スパゲティソテー カラフルサラダ 味噌汁 471kcal	ご飯 牛肉の旨煮 卵の花 干しえびの和え物 けんちん汁 508kcal

《大晦日》							
朝	令和6年12月30日(月) ご飯 さつま揚げ炒め 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 乳酸菌飲料 379kcal	令和6年12月31日(火) パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 595kcal					
昼	ご飯 ハンバーグ がんもの煮付け マカロニサラダ コンソメスープ 528kcal	いなり寿司 年越しそば(えび天) みかん缶 678kcal					
おやつ	141kcal	ロールケーキ 95kcal					
夕	ご飯 ホホのごまだれ焼き 切干天根の煮物 いんげんの黒ごま和え 味噌汁 455kcal	ご飯 豆腐の柚子味噌かけ ぜんまいの煮付け 胡瓜のかに風味和え すまし汁 407kcal					

Merry Christmas

