



お献立 テイケア

12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)															
 メバルの胡麻照り焼き 和風ひじきサラダ しろなの炒め物 卵の花 香の物	メバルの胡麻照り焼き カニクリーミーコロッケ 白菜サラダ もやしと木耳の炒め物 いんげんのおかか和え 香の物	タラの生姜焼き かき揚げ 厚焼き玉子 ワインソーセージ 香の物	鶏肉の照焼き／オムレツ 中華サラダ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 香の物	メンチカツ 高菜スパゲティ ひじき煮 茄子の南蛮漬け 香の物	濃厚トマトとコーンフライ／ハンバーグ 切干大根煮 ポテトサラダ チンゲン菜の炒め物 香の物															
E 429kcal C 73g	P 16.1g Na 2.9g	F 7.7g	E 484kcal C 82.5g	P 10.1g Na 2.2g	F 12.1g	E 519kcal C 74.4g	P 17.7g Na 1.8g	F 15.2g	E 446kcal C 79.3g	P 13.4g Na 1.6g	F 7.4g	E 537kcal C 84.9g	P 12.1g Na 2.2g	F 15.5g	E 502kcal C 83.8g	P 10.7g Na 2.2g	F 12.9g			
12月7日 (日) オムレツ バーベキューソース ポンゴレスパゲティ 角揚げ煮 三色豆 香の物	栗かぼちゃコロッケ／彩り野菜のつくね巻き 大根の胡麻サラダ がんも煮 オクラの塩昆布和え 香の物	12月8日 (月) 鯉の幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 焼壳 香の物	12月9日 (火) 鯉の幽庵焼き パンブキンサラダ オムレツ フルーツ 福神漬	12月10日 (水) ハンバーグカレー シルバーサラダ 卵の花 赤天 香の物	12月11日 (木) 豚肉と木耳の玉子炒め／大葉香る春巻き シルバーサラダ 卵の花 赤天 香の物	12月12日 (金) ホッケの西京焼き 和風ペンネ さつまいもフライ インゲンソテー 香の物	12月13日 (土) ベーコンカレーフライ 蒸し鶏の中華サラダ ミートボール しろ菜のナムル 香の物													
E 493kcal C 84.7g	P 13.2g Na 2.2g	F 10.2g	E 486kcal C 80.9g	P 10.8g Na 1.7g	F 12.4g	E 533kcal C 80g	P 18.7g Na 2.4g	F 13.8g	E 629kcal C 91.1g	P 15.6g Na 3.7g	F 21.9g	E 495kcal C 83.9g	P 13.9g Na 2.5g	F 13.9g	E 440kcal C 73.6g	P 15.4g Na 1.5g	F 8.2g	E 480kcal C 81.2g	P 11.4g Na 2.1g	F 11.8g
12月14日 (日) 鶏天 野菜甘酢あん 煮物 青梗菜のおかか和え 茄子の生姜醤油 香の物	鮭のきのこバター醤油 肉じゃが オムレツ 大豆の煮物 香の物	12月15日 (月) チキンステーキ 野菜トマトソース ペペロンチーノ ポテトサラダ ミートボール 香の物	12月16日 (火) 厚揚げジャージャンソース マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼壳 香の物	12月17日 (水) 赤魚の山椒焼き 焼きビーフ がんも煮 小松菜の煮浸し 香の物	12月18日 (木) 赤魚の山椒焼き 焼きビーフ がんも煮 小松菜の煮浸し 香の物	12月19日 (金) 味噌カツ チャプチエ 生姜天 オクラのおかか和え 香の物	12月20日 (土) 豆腐ハンバーグ おろしあん／竹輪天 ひじきサラダ さつまいもフライ 青梗菜のソテー ¹ 香の物													
E 436kcal C 72.9g	P 13g Na 2.1g	F 9.1g	E 501kcal C 82.3g	P 21.8g Na 2.5g	F 8g	E 523kcal C 77.2g	P 19g Na 2.5g	F 14.3g	E 546kcal C 82.8g	P 13.2g Na 2.8g	F 16.7g	E 432kcal C 77.6g	P 15.6g Na 2.3g	F 4.7g	E 482kcal C 82.3g	P 13.7g Na 2.3g	F 9.7g	E 504kcal C 81.5g	P 14g Na 3.3g	F 12.9g
12月21日 (日) 九条ねぎオムレツ中華あん／水餃子 山菜パスタ インゲンのごま和え かぼちゃ煮 香の物	12月22日 (月) チキン南蛮 タルタルソース 大根の韓国風サラダ しろ菜の炒め物 甘辛肉団子 香の物	12月23日 (火) タラの香味ソース 炊き合わせ 厚焼き玉子 大学芋 香の物	12月24日 (水) もみの木ハンバーグ／星のコロッケ 白菜のコーンサラダ インゲンソテー ² クワイの粒マスタード和え 香の物	12月25日 (木) ハッシュドビーフ キャベツのマリネ プロッコリソテー ³ オムレツ チョコレート	12月26日 (金) 鯉の甘酢あん やきそば かぼちゃ煮 カニ風味焼壳 香の物	12月27日 (土) 豚肉の生姜焼き かき揚げ ごぼうサラダ 青菜の煮浸し 香の物														
E 449kcal C 88.8g	P 10.5g Na 2.9g	F 4.4g	E 593kcal C 85.9g	P 16.7g Na 3.4g	F 19g	E 457kcal C 80.8g	P 17.4g Na 1.7g	F 6g	E 510kcal C 84g	P 12.7g Na 1.9g	F 13.3g	E 615kcal C 82g	P 15g Na 3g	F 23.8g	E 465kcal C 79.8g	P 17.3g Na 1.9g	F 7.6g	E 665kcal C 77.8g	P 14.2g Na 2.5g	F 32.7g
12月28日 (日) 鶏の唐揚げおろしソース／ほれん草平焼き 高菜スパゲティ ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物	12月29日 (月) 牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ ミートボール ひじき煮 香の物	12月30日 (火) チキンステーキ 黒酢ソース ポンゴレスパゲティ 青梗菜の辛子和え 花型野菜揚げ 香の物	12月31日 (水) 肉団子の野菜あん／花天 焼きビーフ 揚げ餃子 金時豆 香の物																	
E 578kcal C 85.3g	P 17.4g Na 2.5g	F 16.6g	E 529kcal C 94.4g	P 11g Na 1.8g	F 11.6g	E 476kcal C 76.4g	P 17.9g Na 2.2g	F 9.8g	E 484kcal C 89.3g	P 13.9g Na 2.5g	F 6.8g	※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分								

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分