

<div>    お献立 <div>   </div> </div> <div> <div>   </div> <div>   </div> </div> <div>   </div>						
<div>   </div>	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 E 429kcal P 16.1g F 7.7g C 73g Na 2.9g	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 E 484kcal P 10.1g F 12.1g C 82.5g Na 2.2g	タラの生姜焼き かき揚げ 厚焼き玉子 ウインナーソーセージ 香の物 E 519kcal P 17.7g F 15.2g C 74.4g Na 1.8g	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 E 446kcal P 13.4g F 7.4g C 79.3g Na 1.6g	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 E 537kcal P 12.1g F 15.5g C 84.9g Na 2.2g	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 502kcal P 10.7g F 12.9g C 83.8g Na 2.2g
12月7日 (日)	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)
オムレツ パーベキューソース ボンゴレスパゲティ 角揚げ煮 三色豆 香の物 E 493kcal P 13.2g F 10.2g C 84.7g Na 2.2g	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 E 486kcal P 10.8g F 12.4g C 80.9g Na 1.7g	鰯の幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 焼売 香の物 E 533kcal P 18.7g F 13.8g C 80g Na 2.4g	ハンバーグカレー パンプキンサラダ オムレツ フルーツ 福神漬 E 629kcal P 15.6g F 21.9g C 91.1g Na 3.7g	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 E 495kcal P 13.9g F 13.9g C 83.9g Na 2.5g	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 E 440kcal P 15.4g F 8.2g C 73.6g Na 1.5g	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 480kcal P 11.4g F 11.8g C 81.2g Na 2.1g
12月14日 (日)	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)
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 E 436kcal P 13g F 9.1g C 72.9g Na 2.1g	鰹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 E 501kcal P 21.8g F 8g C 82.3g Na 2.5g	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 E 523kcal P 19g F 14.3g C 77.2g Na 2.5g	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 焼売 香の物 E 546kcal P 13.2g F 16.7g C 82.8g Na 2.8g	赤魚の山椒焼き 焼きビーフン がんも煮 小松菜の煮浸し 香の物 E 432kcal P 15.6g F 4.7g C 77.6g Na 2.3g	味噌カツ チャプチェ 生姜天 オクラのおかか和え 香の物 E 482kcal P 13.7g F 9.7g C 82.3g Na 2.3g	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 香の物 E 504kcal P 14g F 12.9g C 81.5g Na 3.3g
12月21日 (日)	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
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 E 449kcal P 10.5g F 4.4g C 88.8g Na 2.9g	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 E 593kcal P 16.7g F 19g C 85.9g Na 3.4g	タラの香味ソース 炊き合わせ 厚焼き玉子 大学芋 香の物 E 457kcal P 17.4g F 6g C 80.8g Na 1.7g	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 クワイの粒マスタード和え 香の物 E 510kcal P 12.7g F 13.3g C 84g Na 1.9g	ハッシュドビーフ キャベツのマリネ ブロッコリーソテー オムレツ チョコケーキ E 615kcal P 15g F 23.8g C 82g Na 3g	鰯の甘酢あん やきそば かぼちゃ煮 カニ風味焼売 香の物 E 465kcal P 17.3g F 7.6g C 79.8g Na 1.9g	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 665kcal P 14.2g F 32.7g C 77.8g Na 2.5g
12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	<div>   </div>		
鶏の唐揚げおろしソース／ほうれん草平焼き 高菜スパゲティ ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物 E 578kcal P 17.4g F 16.6g C 85.3g Na 2.5g	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 E 529kcal P 11g F 11.6g C 94.4g Na 1.8g	チキンステーキ 黒酢ソース ボンゴレスパゲティ 青梗菜の辛子和え 花型野菜揚げ 香の物 E 476kcal P 17.9g F 9.8g C 76.4g Na 2.2g	肉団子の野菜あん／花天 焼きビーフン 揚げ餃子 金時豆 香の物 E 484kcal P 13.9g F 6.8g C 89.3g Na 2.5g			

※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