

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
<b>ヤンニョムチキン／平焼き</b> 和風ひじきサラダ いんげんの炒め物 ミニ揚げ餃子 卵の花 なめ茸	<b>カニクリーミーコロッケ</b> 山菜パスタ もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ 青菜のおかか和え 釜炊き生姜	<b>厚揚げのすき煮</b> 大根サラダ 若芽の酢の物 竹輪の磯辺揚げ 梅かつおザーサイ ウインナーソーセージ	<b>ビーフメンチカツ</b> 中華サラダ つきこんのピリ辛炒め オムレツ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん	<b>鯖のちゃんちゃん焼き</b> 高菜スパゲティ ひじき煮 甘辛肉団子 しそ昆布 茄子の南蛮漬
E 667kcal P 19.3g F 15.9g C 107.7g Na 3.8g	E 630kcal P 13.6g F 14g C 108.9g Na 2.7g	E 596kcal P 14.2g F 14.9g C 97.8g Na 2.9g	E 715kcal P 16g F 19g C 117.6g Na 3g	E 645kcal P 20.5g F 14.5g C 108.5g Na 3.9g
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
<b>イカの中華炒め／野菜春巻き</b> 焼きビーフン がんも煮 焼売 オクラのおかか和え ポテトサラダ	<b>かつ煮</b> ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 花天 味の花 大学芋	<b>厚切りハムカツ</b> 麻婆豆腐 パンプキンサラダ オムレツ 竹輪煮 ビビンバ山菜	<b>豚肉と木耳の玉子炒め／野菜コロッケ</b> 中華春雨サラダ もやしの豆板醤炒め 生姜揚げ餃子 中華うり 赤天	<b>ハンバーグ デミグラスソース</b> 和風ペンネ 若芽の酢の物 ポテトフライ インゲンソテー 塩麴金平
E 600kcal P 15.5g F 11.6g C 104.1g Na 3.2g	E 718kcal P 19g F 16.5g C 119.3g Na 3g	E 685kcal P 19g F 17.8g C 109.7g Na 4g	E 624kcal P 17.6g F 13.4g C 105.3g Na 2.9g	E 620kcal P 16.7g F 13.7g C 107.3g Na 3.2g
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
<b>ロースとんかつ</b> カレー 大豆の煮物 オムレツ もやしと若芽のごま酢和え 味山菜	<b>ラビオリ 野菜トマトソース</b> 塩昆布とツナのパスタ さつま芋サラダ ミートボール 梅かつおザーサイ 厚揚げの生姜煮	<b>アジフライ</b> マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼売 高野豆腐煮 わさび漬	<b>酢豚／カニクリーミーコロッケ</b> 焼きビーフン 青梗菜の煮浸し ウインナーソーセージ がんも煮 蓮根金平	<b>俵メンチカツ／三角ごまおさつ</b> チャプチェ オクラのおかか和え オムレツ 味の花 枝豆天
E 718kcal P 21.3g F 23.8g C 104.9g Na 3.6g	E 666kcal P 18.6g F 14g C 112.9g Na 3.3g	E 648kcal P 17.3g F 15.1g C 106.8g Na 2.2g	E 629kcal P 14g F 11.7g C 112.3g Na 3.3g	E 660kcal P 15g F 14.2g C 113.9g Na 3g
12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
<b>白身魚フライ タルタルソース</b> 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 ウインナー 若芽のぬた ビビンバ山菜	<b>フライドチキン</b> キャベツのマリネ ブロッコリーソテー オムレツ 卵の花 釜炊き生姜	<b>オマール海老入りクリームフライ／星のコロッケ</b> ナポリタン ほうれん草ソテー 粗びきフランク たまねぎ棒 ゼリー	<b>肉団子の回鍋肉</b> 中華春雨 若芽のナムル 7種の春巻き 味山菜 大学芋	<b>海老かつ</b> ペペロンチーノ 茄子の南蛮漬 コーン焼売 椎茸入り昆布木耳 浅利の佃煮
E 647kcal P 16.6g F 16.1g C 106.6g Na 3.4g	E 727kcal P 20g F 22.5g C 109.1g Na 3.1g	E 713kcal P 14.6g F 19.3g C 117.4g Na 3g	E 637kcal P 14.1g F 12.5g C 116.4g Na 3.3g	E 641kcal P 18.9g F 12.8g C 110.9g Na 3.2g

※栄養価はごはんを含んだ数値です。  
 【ごはん栄養価】  
 エネルギー量 336kcal  
 たんぱく質 5.0g  
 脂質 0.6g  
 炭水化物 74.2g  
 塩分 0.0g  
 ※ご飯は国産米を使用しています。



超  
おすすめ



12/25(水)  
**オマール海老入りクリームフライ／星のコロッケ**  
 ハヶ岳野辺山高原の牛乳を使用し、  
 オマール海老の濃厚な旨味たっぷり♪  
 Merry Christmas 🎄

おすすめ

12/2 (月)

ヤンニョムチキン／平焼き



コチュジャンを使用した甘いソースにチキンを絡めました♪マシッソヨ♡

おすすめ

12/6 (金)

鯖のちゃんちゃん焼き



白みそとバターのコクが野菜と絡んで鯖との相性もばっちり★

おすすめ

12/24 (火)

フライドチキン



おおきめのフライドチキンはクリスマスの定番♪是非ご賞味ください!