

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)
ヤンニョムチキン／平焼き 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	カニクリーミーコロッケ 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	厚揚げのすき煮 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	ビーフメンチカツ 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	鯖のちゃんちゃん焼き 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)
イカの中華炒め／野菜春巻き 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	かつ煮 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	厚切りハムカツ 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	豚肉と木耳の玉子炒め／野菜コロッケ 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	ハンバーグ デミグラスソース 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)
ロースとんかつ 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	ラビオリ 野菜トマトソース 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	アジフライ 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	酢豚／カニクリーミーコロッケ 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	俵メンチカツ／三角ごまおさつ 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)
白身魚フライ タルタルソース 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	フライドチキン 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	オマール海老入りクリームフライ／星のコロッケ 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	肉団子の回鍋肉 中華春雨 若芽のナムル 7種の春巻き 味山菜 大学芋	海老かつ 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！