

<p>12月2日(月)</p> <p>ヤンニョムチキン／平焼き</p> <p>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 </p> <p>E 667kcal P 19.3g F 15.9g C 107.7g Na 3.8g</p>	<p>12月3日(火)</p> <p>カニクリーミーコロッケ</p> <p>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</p> <p>E 630kcal P 13.6g F 14g C 108.9g Na 2.7g</p>	<p>12月4日(水)</p> <p>厚揚げのすき煮</p> <p>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</p> <p>E 596kcal P 14.2g F 14.9g C 97.8g Na 2.9g</p>	<p>12月5日(木)</p> <p>ビーフメンチカツ</p> <p>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</p> <p>E 715kcal P 16g F 19g C 117.6g Na 3g</p>	<p>12月6日(金)</p> <p>鯖のちゃんちゃん焼き</p> <p>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 </p> <p>E 645kcal P 20.5g F 14.5g C 108.5g Na 3.9g</p>
<p>12月9日(月)</p> <p>イカの中華炒め／野菜春巻き</p> <p>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</p> <p>E 600kcal P 15.5g F 11.6g C 104.1g Na 3.2g</p>	<p>12月10日(火)</p> <p>かつ煮</p> <p>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</p> <p>E 718kcal P 19g F 16.5g C 119.3g Na 3g</p>	<p>12月11日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>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</p> <p>E 685kcal P 19g F 17.8g C 109.7g Na 4g</p>	<p>12月12日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め／野菜コロッケ</p> <p>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</p> <p>E 624kcal P 17.6g F 13.4g C 105.3g Na 2.9g</p>	<p>12月13日(金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>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</p> <p>E 620kcal P 16.7g F 13.7g C 107.3g Na 3.2g</p>
<p>12月16日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>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</p> <p>E 718kcal P 21.3g F 23.8g C 104.9g Na 3.6g</p>	<p>12月17日(火)</p> <p>ラビオリ 野菜トマトソース</p> <p>塩昆布とツナの Pasta 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</p> <p>E 666kcal P 18.6g F 14g C 112.9g Na 3.3g</p>	<p>12月18日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>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</p> <p>E 648kcal P 17.3g F 15.1g C 106.8g Na 2.2g</p>	<p>12月19日(木)</p> <p>酢豚／カニクリーミーコロッケ</p> <p>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</p> <p>E 629kcal P 14g F 11.7g C 112.3g Na 3.3g</p>	<p>12月20日(金)</p> <p>俵メンチカツ／三角ごまおさつ</p> <p>チャプチェ オクラのおかか和え オムレツ 味の花 枝豆天</p> <p>E 660kcal P 15g F 14.2g C 113.9g Na 3g</p>
<p>12月23日(月)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>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</p> <p>E 647kcal P 16.6g F 16.1g C 106.6g Na 3.4g</p>	<p>12月24日(火)</p> <p>フライドチキン</p> <p>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 </p> <p>E 727kcal P 20g F 22.5g C 109.1g Na 3.1g</p>	<p>12月25日(水)</p> <p>オマール海老入りクリームフライ／星のコロッケ</p> <p>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 </p> <p>E 713kcal P 14.6g F 19.3g C 117.4g Na 3g</p>	<p>12月26日(木)</p> <p>肉団子の回鍋肉</p> <p>中華春雨 若芽のナムル 7種の春巻き 味山菜 大学芋</p> <p>E 637kcal P 14.1g F 12.5g C 116.4g Na 3.3g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>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</p> <p>E 641kcal P 18.9g F 12.8g C 110.9g Na 3.2g</p>

※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  
八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!

<p>1月6日(月)</p> <p><b>お煮しめ</b></p> <p>かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆 さつま芋サラダ</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>E 717kcal P 17.7g F 22.2g C 106.9g Na 1.8g</p>	<p>1月7日(火)</p> <p><b>イカフライ/ソーセージカツ</b></p> <p>ペンネアラビアータ インゲンソテー オムレツ 卵の花 ゼリー</p> <p>E 641kcal P 15.8g F 13g C 112.3g Na 2.3g</p>	<p>1月8日(水)</p> <p><b>さわらのチリソース</b></p> <p>ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 焼売 大豆の煮物 なめ茸</p> <p>E 734kcal P 22.2g F 21.8g C 109.9g Na 3.6g</p>	<p>1月9日(木)</p> <p><b>マヨ玉カツ</b></p> <p>ひじきサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え 釜炊き生姜</p> <p>E 623kcal P 15.1g F 16.1g C 102.6g Na 3.6g</p>	<p>1月10日(金)</p> <p><b>八宝菜</b></p> <p>野菜コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め 中華うり</p> <p>E 571kcal P 14.4g F 12.8g C 100.5g Na 2.9g</p>
<p>1月13日(月)</p> <p><b>成人</b></p>	<p>1月14日(火)</p> <p><b>桜えびクリーミーコロッケ</b></p> <p>塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 ほうれん草平焼き もやしの豆板醬炒め 味の花 <b>おすすめ</b></p> <p>E 654kcal P 14.3g F 15.8g C 108.2g Na 2.9g</p>	<p>1月15日(水)</p> <p><b>チキン南蛮 タルタルソース</b></p> <p>和風高菜ペンネ がんも煮 甘辛肉団子 インゲンソテー わさび漬</p> <p>E 737kcal P 20.5g F 19g C 116.4g Na 4.4g</p>	<p>1月16日(木)</p> <p><b>厚切りハムカツ</b></p> <p>麻婆豆腐 牡丹ちくわ煮 オムレツ 若芽のナムル 青じそ和風お豆サラダ</p> <p>E 653kcal P 18.9g F 16.9g C 104.3g Na 3.7g</p>	<p>1月17日(金)</p> <p><b>鯖の塩焼き</b></p> <p>かき揚げ <b>おすすめ</b> 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳 クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 699kcal P 21.6g F 24.2g C 101.3g Na 2.4g</p>
<p>1月20日(月)</p> <p><b>ごっついメンチカツ</b></p> <p>ボンゴレスパゲティ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬 生姜天</p> <p>E 729kcal P 20.2g F 21.6g C 109.1g Na 2.4g</p>	<p>1月21日(火)</p> <p><b>大判肉包み カレーソースがけ</b></p> <p>ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー 釜炊き生姜 <b>おすすめ</b></p> <p>E 638kcal P 13.6g F 16.6g C 106.2g Na 2.8g</p>	<p>1月22日(水)</p> <p><b>白身魚フライ</b></p> <p>中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花 塩麩金平</p> <p>E 644kcal P 17.3g F 13.8g C 112.2g Na 2.8g</p>	<p>1月23日(木)</p> <p><b>ハンバーグ バーベキューソース</b></p> <p>ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 海老フライ 切干大根のゆず風味 うぐいす豆</p> <p>E 659kcal P 18g F 14.3g C 112.6g Na 2.9g</p>	<p>1月24日(金)</p> <p><b>かつ煮</b></p> <p>野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし おかずぜんまい</p> <p>E 590kcal P 17.8g F 10.7g C 102.7g Na 2.9g</p>
<p>1月27日(月)</p> <p><b>肉団子の甘酢あん/野菜春巻き</b></p> <p>中華サラダ 鹿の子こんにやく煮 揚げ餃子 もやしのナムル しそ昆布</p> <p>E 620kcal P 14.9g F 10.9g C 113.6g Na 4.2g</p>	<p>1月28日(火)</p> <p><b>味噌かつ/平焼き</b></p> <p>山菜パスタ チンゲン菜ソテー フランク 若芽と竹輪のぬた 厚揚げの生姜煮</p> <p>E 648kcal P 16.5g F 14.9g C 108.1g Na 3.5g</p>	<p>1月29日(水)</p> <p><b>白身魚天 中華あんかけ</b></p> <p>ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆 かぼちゃ煮</p> <p>E 637kcal P 16.6g F 12g C 113.4g Na 2.3g</p>	<p>1月30日(木)</p> <p><b>木の葉メンチかつ</b></p> <p>カレー 人参のしりしり ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ さつま芋レモンあん</p> <p>E 757kcal P 17.3g F 23.5g C 118.1g Na 3.6g</p>	<p>1月31日(金)</p> <p><b>甘辛唐揚げ/オムレツ</b></p> <p>ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物 味山菜</p> <p>E 696kcal P 21.6g F 16.1g C 114.1g Na 4.1g</p>

※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



**超おすすめ**



1/6(月)  
**お煮しめ**  
煮しめは食材と一緒に煮ることから  
みんな仲良く!という願いが込められているそうです♡

**おすすめ**

1/14 (火)

**桜えびクリーミーコロッケ**



桜えびの風味がたっぷり入った  
クリーミーコロッケをぜひご賞味ください♪

**おすすめ**

1/17 (金)

**鯖の塩焼き**



脂ののって美味しい鯖は  
シンプルな塩焼きで召し上がれ★

**おすすめ**

1/21 (火)

**大判肉包み カレーソースがけ**



定番の大判肉包みに、オリジナルカレーソースを  
かけてみました♡美味しい〜!!