



<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</p> <p>いんげんの炒め物</p> <p>ミニ揚げ餃子</p> <p>卵の花 おすすめ</p> <p>E 662kcal P 19.1g F 15.9g C 106.9g Na 3.6g</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</p> <p>もやしと木耳の炒め物</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>青菜のおかか和え</p> <p>E 613kcal P 13.3g F 14g C 105g Na 2.2g</p>	<p>12月4日(水)</p> <p>厚揚げのすき煮</p> <p>大根サラダ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>E 568kcal P 12.7g F 13g C 97.1g Na 2.6g</p>	<p>12月5日(木)</p> <p>ビーフメンチカツ</p> <p>中華サラダ</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>オムレツ</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>E 684kcal P 15.6g F 18.9g C 110.4g Na 2.9g</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</p> <p>ひじき煮</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>しそ昆布 おすすめ</p> <p>E 606kcal P 20.2g F 11.8g C 105.1g Na 3.5g</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</p> <p>がんも煮</p> <p>焼売</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>E 549kcal P 15g F 8.1g C 99.8g Na 3g</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</p> <p>小松菜の煮浸し</p> <p>花天</p> <p>味の花</p> <p>E 666kcal P 18.7g F 15.4g C 108.7g Na 2.9g</p>	<p>12月11日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>竹輪煮</p> <p>E 676kcal P 18.7g F 17.2g C 108.9g Na 3.7g</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</p> <p>もやしの豆板醤炒め</p> <p>生姜揚げ餃子</p> <p>中華うり</p> <p>E 601kcal P 15.7g F 13.3g C 101.7g Na 2.6g</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</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>ポテトフライ</p> <p>インゲンソテー</p> <p>E 607kcal P 16.2g F 13.6g C 104.4g Na 3g</p>
<p>12月16日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>カレー</p> <p>大豆の煮物</p> <p>オムレツ</p> <p>もやしと若芽のごま酢和え</p> <p>E 716kcal P 21.2g F 23.8g C 104.4g Na 3.4g</p>	<p>12月17日(火)</p> <p>ラビオリ 野菜トマトソース</p> <p>塩昆布とツナのパスタ</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>ミートボール</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>E 608kcal P 14.8g F 10.2g C 110.3g Na 2.9g</p>	<p>12月18日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>インゲンの炒め物</p> <p>焼売</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>E 636kcal P 16.9g F 15g C 104.3g Na 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</p> <p>青梗菜の煮浸し</p> <p>ウインナーソーセージ</p> <p>がんも煮</p> <p>E 597kcal P 13.4g F 11.2g C 105.8g Na 2.8g</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</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>オムレツ</p> <p>味の花</p> <p>E 640kcal P 13.8g F 13.5g C 111.5g Na 2.8g</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</p> <p>チンゲン菜の炒め物</p> <p>ウインナー</p> <p>若芽のぬた</p> <p>E 638kcal P 16.3g F 15.5g C 105.8g Na 3.1g</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</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>卵の花 おすすめ</p> <p>E 710kcal P 19.7g F 22.5g C 105.2g Na 2.6g</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</p> <p>ほうれん草ソテー</p> <p>粗びきフランク</p> <p>たまねぎ棒 超おすすめ</p> <p>E 699kcal P 14.6g F 19.3g C 113.8g Na 3g</p>	<p>12月26日(木)</p> <p>肉団子の回鍋肉</p> <p>中華春雨</p> <p>若芽のナムル</p> <p>7種の春巻き</p> <p>味山菜</p> <p>E 585kcal P 13.8g F 11.4g C 105.8g Na 3.2g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>茄子の南蛮漬け</p> <p>コーン焼売</p> <p>椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 602kcal P 14.6g F 12.4g C 106.7g Na 2.6g</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 1.3g
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辛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!