

12月



12月



デラックス



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。</p>				<p>12月1日</p> <p>ホタテクリームコロッケ 明太スパゲティ キャベツサラダ スクランブルエッグ つば漬昆布 ウィンナー</p> <p>超おすすめ</p> <p>エネルギー 831kcal たんぱく質 18.1g 脂質 28.9g 炭水化物 120.5g 塩分 3.4g</p>
<p>12月4日</p> <p>ハンバーグおろしソース ボンゴレロップ ひじきサラダ ささみフライ 大学芋 角揚げ煮</p> <p>エネルギー 824kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.8g 炭水化物 133.9g 塩分 4.2g</p>	<p>12月5日</p> <p>白身魚の香味ソース カレービーフン オムレツ 蒸し鶏のごまサラダ 若芽のナムル 高菜入り饅頭</p> <p>エネルギー 726kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.5g 炭水化物 121.3g 塩分 3.4g</p>	<p>12月6日</p> <p>ポーク生姜焼き 大根のカニカマあん 筍のハオ炒め もやしとザーサイのナムル ほうれん草餃子 わさび漬</p> <p>エネルギー 611kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.3g 炭水化物 104.4g 塩分 3.4g</p>	<p>12月7日</p> <p>天ぷら二種 和風マカロニサラダ さつま揚げの生姜醤油 菜の花のお浸し 炒り玉子 かぼちゃ煮</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 802kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.6g 炭水化物 125.7g 塩分 3.8g</p>	<p>12月8日</p> <p>ロースカツ じゃが芋のそぼろあん ニシンの照り焼き 小松菜の胡麻和え 高菜炒め たこ八</p> <p>エネルギー 819kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.5g 炭水化物 123.9g 塩分 3.6g</p>
<p>12月11日</p> <p>甘辛唐揚げ 焼きそば 大根のごま酢和え 菜の花の煮浸し 豆乳がんも なめ茸</p> <p>エネルギー 796kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.3g 炭水化物 127.2g 塩分 4.2g</p>	<p>12月12日</p> <p>さば西京焼き かき揚げ 炊き合わせ 甘辛肉団子 うまから細切り竹の子 とうもろこし天</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 812kcal たんぱく質 25.8g 脂質 26.6g 炭水化物 113.1g 塩分 3.3g</p>	<p>12月13日</p> <p>肉豆腐 焼きうどん アジの竜田揚げ 棒天 切昆布大豆 えび入り団子</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 782kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.8g 炭水化物 121.8g 塩分 3.8g</p>	<p>12月14日</p> <p>ジューシーメンチカツ 麻婆豆腐 秋刀魚の甘露煮 合鴨のマリネ ごま昆布 さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 900kcal たんぱく質 24.2g 脂質 29.1g 炭水化物 129.2g 塩分 4.3g</p>	<p>12月15日</p> <p>チキンステーキ デミグラスソース ペペロンチーノ ピリ辛切干大根サラダ カニクリームコロッケ ポテトフライ ミートエッグ平焼き</p> <p>エネルギー 813kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.2g 炭水化物 118.8g 塩分 2.7g</p>
<p>12月18日</p> <p>ハム入りマト&マスタードフライ チャプチェ 田舎煮 サバの照り焼き 高野豆腐煮 焼売</p> <p>エネルギー 797kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.5g 炭水化物 131.6g 塩分 3.7g</p>	<p>12月19日</p> <p>サケの塩焼き 京風がんも メンチカツ 小松菜の煮浸し 高菜炒め イカ唐揚げ</p> <p>エネルギー 721kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.9g 炭水化物 114.1g 塩分 4.4g</p>	<p>12月20日</p> <p>カレーミートボール ローズとんかつ 大根サラダ ブロッコリーソテー こんにゃくの味噌煮 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 821kcal たんぱく質 19.8g 脂質 25.2g 炭水化物 124.5g 塩分 4.5g</p>	<p>12月21日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 春雨中華サラダ 水餃子 煮物 のり佃煮 インカのめざめ</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.5g 炭水化物 126.4g 塩分 3.2g</p>	<p>12月22日</p> <p>オムレツ & エビカツ 高菜パスタ キャベツサラダ もやしの豆板醤炒め 豆乳がんも 金山寺味噌</p> <p></p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.4g 炭水化物 118.6g 塩分 3.6g</p>
<p>12月25日</p> <p>照り焼きハンバーグ ボンゴレスパゲティ カニコロッケ ごぼうサラダ ごま昆布 オニオンリング</p> <p></p> <p>エネルギー 890kcal たんぱく質 22.2g 脂質 27.1g 炭水化物 137.7g 塩分 4.7g</p>	<p>12月26日</p> <p>アジフライ 麻婆豆腐 ピリ辛切干大根サラダ 若芽の酢の物 うずら豆 ミニハンバーグ</p> <p>エネルギー 746kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.0g 炭水化物 122.5g 塩分 3.1g</p>	<p>12月27日</p> <p>大判肉包み チャプチェ 金平ごぼう 卵の花 磯わかめ 海苔渦巻き天</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.4g 炭水化物 125.4g 塩分 4.0g</p>	<p>12月28日</p> <p>白身魚の和風あん 筍の味噌炒め 棒天 南瓜サラダ 味の花 チーズ包み揚げ</p> <p>エネルギー 639kcal たんぱく質 22.6g 脂質 9.2g 炭水化物 113.9g 塩分 3.5g</p>	<p>12月29日</p> <p>ハムカツ 和風カレー 春雨サラダ もやしと人参の胡麻和え キムチ大根 塩麹金平</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.7g 炭水化物 130.9g 塩分 4.5g</p>

**超
おすすめ**



12/1 (金)
**濃厚ホワイトソースに
帆立のなめらか
クリームコロッケ**
ホタテクリームコロッケ

おすすめ 12/7 (木) 天ぷら二種



鶏天と銀穴子の天ぷらをきのこあんて

おすすめ 12/12 (火) さば西京焼き



味噌の旨味が際立たせる旬の鯖

おすすめ 12/13 (水) 肉豆腐



ジュワッと甘辛すき煮と味の染みた豆腐