



お献立 デラックス



12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
ヤンニヨムチキン／平焼き 和風ひじきサラダ しろなの炒め物 ミニ揚げ餃子 卯の花 なめ茸	カニクリーミーコロッケ 生七味パスタ もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ いんげんのおかか和え うぐいす豆	厚揚げのすき煮 かき揚げ 若芽の酢の物 花型さつま揚げ ザーサイ ワ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／竹輪の磯辺揚げ 高菜スパゲティ ひじき煮 えび入り焼売 椎茸入り昆布木耳 茄子の南蛮漬け おすすめ
E 675kcal C 106.8g P 19.3g Na 3.7g F 17.3g	E 675kcal C 114.3g P 14.5g Na 2.1g F 16.6g	E 616kcal C 97g P 13.2g Na 2.5g F 20.1g	E 712kcal C 117.4g P 15.7g Na 3g F 18.8g	E 658kcal C 110.1g P 17.2g Na 3.9g F 16.9g
12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
イカの中華炒め／春巻き 焼きビーフン がんも煮 焼壳 オクラの塩昆布和え 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／ミニコロッケ シルバーサラダ もやしの豆板醤炒め 揚げ餃子 卯の花 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 さつまいもフライ インゲンソテー 塩麹金平
E 571kcal C 102.4g P 15.2g Na 3.1g F 9.5g	E 740kcal C 119.1g P 18.1g Na 2.6g F 19.3g	E 692kcal C 109.2g P 18.7g Na 3.9g F 18.9g	E 647kcal C 105.7g P 17.2g Na 2.9g F 19.2g	E 634kcal C 106g P 16g Na 3.2g F 15.3g
12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
三元豚のロースとんかつ 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 おすすめ	ラビオリ 野菜トマトソース ペペロンチーノ ポテトサラダ ミートボール メンマ 厚揚げの煮物	アジフライ マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼壳 高野豆腐煮 釜炊き生姜	酢鶏／春巻き 焼きビーフン 小松菜の煮浸し 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 チャップチエ オクラのおかか和え オムレツ 味の花 生姜天
E 675kcal C 103.1g P 22.4g Na 3g F 19.3g	E 609kcal C 108g P 14.4g Na 3.1g F 11.8g	E 690kcal C 107.5g P 17.4g Na 2.4g F 19.3g	E 599kcal C 111.3g P 15.6g Na 3.5g F 8.5g	E 659kcal C 113.7g P 14.5g Na 3.1g F 14.2g
12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
白身魚フライ タルタルソース 切干大根煮 しろ菜の炒め物 フランク 若芽のぬた ビビンバ山菜	肉団子の回鍋肉風 中華春雨 卵の花 春巻き 椎茸入り昆布木耳 大学芋	もみの木ハンバーグ／星のコロッケ ボンゴレスパゲティ インゲンソテー ^{クリスマス} ウインナーソーセージ ゼリー ^{クリスマス} クワイの粒マスタード和え おすすめ	フライドチキン／やわらかミニステーキ キャベツのマリネ プロッコリーソテー ^{クリスマス} オムレツ 人参ナポリタン チョコケーキ ^{クリスマス} 超おすすめ	海老かつ やきそば 茄子の南蛮漬け カニ風味焼壳 かぼちゃ煮 わさび漬
E 676kcal C 106.5g P 16.5g Na 3.1g F 19.7g	E 647kcal C 123.7g P 14.9g Na 3.8g F 10.9g	E 642kcal C 109.2g P 16.3g Na 2.3g F 14.2g	E 700kcal C 100.7g P 17.1g Na 2.4g F 24.2g	E 627kcal C 111.8g P 13.1g Na 2.7g F 13g
12月29日(月)				
牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ ひじき煮 ミートボール うぐいす豆 大学芋	 ※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 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g ※ご飯は国産米を使用しています。			
E 699kcal C 131.1g P 13.2g Na 1.9g F 12.9g				

**超
おすすめ**



12/25(木)

フライドチキン／やわらかミニステーキ

Merry Christmas
本日はちょっと特別
ぜひ賞味ください♪

おすすめ

12/5 (金)

鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ



味噌とバターで炒めたお野菜と
鯖は相性ばっちりです♡

おすすめ

12/15 (月)

三元豚のロースとんかつ



新登場★三元豚のとんかつは
柔らかくて美味しい♪

おすすめ

12/24 (水)

もみの木ハンバーグ／星のコロッケ



もみの木のハンバーグ新登場♪
とっても可愛いです♪



お献立 デラックス

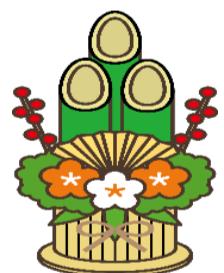


1月5日(月) お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆 さつま芋サラダ E 724kcal P 17.7g F 23.5g C 106.2g Na 1.8g	1月6日(火) 梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー 花天 卵の花 ゼリー E 582kcal P 14.6g F 8.7g C 109.3g Na 3g	1月7日(水) イカのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 水餃子 大豆の煮物 なめ茸 E 661kcal P 17.9g F 15.5g C 110g Na 3.4g	1月8日(木) マヨ玉カツ シルバーサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え 釜炊き生姜 E 663kcal P 14.8g F 18.3g C 108.2g Na 3g	1月9日(金) 八宝菜 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 E 594kcal P 15.1g F 14.7g C 101.2g Na 2.8g
1月12日(月) 	1月13日(火) ビーフシチューフライ ナポリタン あさりと大根の時雨煮 オムレツ もやしの豆板醤炒め 味の花 E 672kcal P 14.5g F 14.8g C 116.9g Na 3.3g	1月14日(水) チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 茄子の煮びたし ブロッコリーソテー わさび漬 E 720kcal P 18.1g F 21g C 110.2g Na 3.7g	1月15日(木) 厚切りハムカツ 麻婆豆腐 竹輪煮 オムレツ 若芽のナムル しそ風味根菜サラダ E 638kcal P 18g F 15.1g C 105.4g Na 3.9g	1月16日(金) さんまの塩焼き／かき揚げ 山菜パスタ 卵の花 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 E 768kcal P 20.3g F 27.3g C 111.5g Na 3.3g
1月19日(月) ごっついメンチカツ ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬け 生姜天 E 802kcal P 20.2g F 29.4g C 109.5g Na 2.4g	1月20日(火) ラビオリ 野菜トマトソース やきそば 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 E 588kcal P 12g F 11.6g C 108.1g Na 3.1g	1月21日(水) 白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼壳 卵の花 塩麴金平 E 644kcal P 17.3g F 13.8g C 112.2g Na 2.8g	1月22日(木) ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え クリーミーかにフライ 切干大根のゆず風味 うぐいす豆 E 689kcal P 17.1g F 16.6g C 115.5g Na 3g	1月23日(金) かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし おかずぜんまい E 585kcal P 16.2g F 10.6g C 103.1g Na 2.6g
1月26日(月) 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 中華サラダ こんにゃく煮 揚げ餃子 若芽と竹輪のぬた 椎茸入り昆布木耳 E 641kcal P 15.8g F 11g C 120.4g Na 4.8g	1月27日(火) 牛肉コロッケ 生七味パスタ チンゲン菜ソテー ウインナー [●] もやしのナムル 厚揚げの生姜煮 E 614kcal P 12.3g F 13.3g C 108g Na 1.7g	1月28日(水) 白身魚天 中華あんかけ ペンネサラダ インゲンソテー [●] 花天 三色豆 かぼちゃ煮 E 657kcal P 16.6g F 14.4g C 112.6g Na 2.2g	1月29日(木) サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり 焼壳 メンマ さつま芋のレモンあん E 776kcal P 15.9g F 31g C 106.6g Na 3.5g	1月30日(金) 野菜イカメンチ／オムレツ カレー 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物 味山菜 E 661kcal P 15.5g F 19.3g C 108.4g Na 3.7g

*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 5.0 g
脂質 0.6 g
炭水化物 74.2 g
塩分 0.0 g



**超
おすすめ**

おすすめ 1/5 (月)

お煮しめ

煮しめには、家族の結びつきや縁起の良い意味が込められているそうですね★

おすすめ 1/13 (火)

ビーフシチューフライ

デミグラスソースを使用し、北海道の玉ねぎ人参、牛肉が入ったビーフシチューフライです♥

おすすめ 1/29 (木)

サイコロステーキおろしソース／竹輪天

旨味たっぷりのサイコロステーキはさっぱりおろしソースで召し上がり♪