



お献立
四季菜



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)
メバルの胡麻照り焼き ほうれん草平焼き 卵の花 和風ひじきサラダ 日替わりご飯	カニクリーミーコロッケ ミニハンバーグ／もやしと木耳の炒め物 いんげんのおかか和え 白菜サラダ 日替わりご飯	タラの生姜焼き 厚焼き玉子／ワインナー 若芽の酢の物 かぼちゃサラダ 日替わりご飯	鶏肉の照焼き／オムレツ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 中華サラダ 日替わりご飯	鯖のちゃんちゃん焼き／えび入り焼壳 竹輪の磯辺揚げ 茄子の南蛮漬け 玉子サラダ 日替わりご飯
E 412kcal P 17.2g F 9.5g C 63.5g Na 3g	E 519kcal P 13.7g F 17.6g C 76.1g Na 2.8g	E 408kcal P 16.4g F 7.8g C 65.5g Na 2.5g	E 423kcal P 12.9g F 7.3g C 74.8g Na 1.8g	E 530kcal P 15.1g F 22g C 69g Na 2.9g
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 彩り野菜のつくね巻き がんも煮 大根の胡麻サラダ 日替わりご飯	鯵の幽庵焼き 焼壳／花天 大学芋 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯	ハンバーグ 竹輪煮／オムレツ 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 日替わりご飯	豚肉と木耳の玉子炒め 大葉香るサクサク春巻き もやしの豆板醤炒め シルバーサラダ 日替わりご飯	ホッケの西京焼き さつまいもフライ インゲンソテー 和風ペンネ 日替わりご飯
E 403kcal P 13g F 9.6g C 64g Na 2.7g	E 558kcal P 19.8g F 14.8g C 83.5g Na 3g	E 502kcal P 15.1g F 17.4g C 70.6g Na 3.1g	E 418kcal P 11g F 13.6g C 68.2g Na 2.3g	E 416kcal P 14.7g F 8.5g C 68.8g Na 1.7g
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)
鯵のきのこバター醤油 オムレツ 肉じやが もやしと若芽のごま酢和え 日替わりご飯	チキンステーキ 野菜トマトソース ミートボール ペペロンチーノ ポテトサラダ 日替わりご飯	厚揚げジャージャンソース ミニアジフライ インゲンの炒め物 マカロニサラダ 日替わりご飯	赤魚の山椒焼き がんも煮／ワインナー 小松菜の煮浸し 玉子サラダ 日替わりご飯	味噌カツ オムレツ／生姜天 オクラのおかか和え かぼちゃサラダ 日替わりご飯
E 396kcal P 17.3g F 5.1g C 67.4g Na 2.6g	E 492kcal P 19.7g F 15.2g C 67.7g Na 2.6g	E 571kcal P 14g F 18.4g C 84.4g Na 3.3g	E 478kcal P 18.6g F 12.9g C 68.2g Na 3.3g	E 485kcal P 14.4g F 12.9g C 75.2g Na 2.7g
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)
チキン南蛮 タルタルソース フランク／しろ菜の炒め物 若芽のぬた 大根の韓国風サラダ 日替わりご飯	タラの香味ソース／厚焼き玉子 炊き合わせ 大学芋 中華春雨 日替わりご飯	もみの木ハンバーグ 星のコロッケ／ワインナー クワイの粒マスタード和え 白菜のコーンサラダ 日替わりご飯	フライドチキン／やわらかミニステーキ オムレツ／ブロッコリーソテー チョコケーキ キャベツのマリネ 日替わりご飯	鯵の甘酢あん カニ風味焼壳／かぼちゃ煮 茄子の南蛮漬け やきそば 日替わりご飯
E 569kcal P 15.5g F 21.4g C 76.4g Na 3.8g	E 450kcal P 17.8g F 6.5g C 79.5g Na 2.4g	E 485kcal P 12.8g F 14.8g C 74.4g Na 2g	E 573kcal P 15g F 23.9g C 73.5g Na 2.3g	E 456kcal P 16.9g F 10.2g C 72.9g Na 2.3g
12月29日(月)				
牛肉コロッケ ミートボール／大学芋 ひじき煮 ツナと春雨のサラダ 日替わりご飯				
E 528kcal P 10.3g F 12.6g C 93.7g Na 1.9g				

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分



お献立
四季菜

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
お煮しめ ほうれん草平焼き／青菜のソテー 昆布豆 さつま芋サラダ 日替わりご飯 E 453kcal P 13g F 11.5g C 71.3g Na 1.9g	梅しそチキンカツ 花天／インゲンソテー 卵の花 ペンネアラビアータ 日替わりご飯 E 443kcal P 13.6g F 9.4g C 75.4g Na 3g	メバルの幽庵焼き 水餃子 竹の子の味噌炒め じやが芋のそぼろあん 日替わりご飯 E 406kcal P 16.6g F 4.8g C 73.2g Na 2.9g	肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き 小松菜のナムル もやしと若芽のごま酢和え 日替わりご飯 E 400kcal P 8.5g F 9.7g C 69g Na 2.4g	チキンカレー クリーミーかにフライ つきこんの味噌炒め 白菜のコーンサラダ 日替わりご飯 E 525kcal P 13.3g F 18.7g C 74.4g Na 2.5g
祝成人 1月12日(月)	1月13日(火) 鰯の山椒照り焼き オムレツ／もやしの豆板醤炒め あさりと大根の時雨煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 424kcal P 17.7g F 7.9g C 67.6g Na 2.7g	1月14日(水) チキン南蛮 タルタルソース がんも煮 ブロッコリーソテー 白菜サラダ 日替わりご飯 E 542kcal P 15.2g F 19.6g C 73.8g Na 3.1g	1月15日(木) 麻婆豆腐 オムレツ／若芽のナムル 竹輪煮 しそ風味根菜サラダ 日替わりご飯 E 322kcal P 9.3g F 4.9g C 59.1g Na 2.6g	1月16日(金) さんまの塩焼き 厚焼き玉子 卵の花 クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯 E 482kcal P 15.7g F 16.9g C 67.6g Na 2.1g
1月19日(月) メバルの生姜焼き ほうれん草平焼き／高野豆腐煮 茄子の南蛮漬け ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 516kcal P 18.9g F 16.2g C 71.1g Na 2.4g	1月20日(火) ラビオリ 野菜トマトソース フライドポテト／いんげんのおかか和え やきそば キャベツサラダ 日替わりご飯 E 475kcal P 11.3g F 13.6g C 78.5g Na 2.6g	1月21日(水) 味噌カツ 肉焼壳 ひじき煮 中華春雨サラダ 日替わりご飯 E 515kcal P 15.3g F 14.6g C 79.9g Na 2.7g	1月22日(木) ハンバーグ バーベキューソース クリーミーかにフライ 青梗菜の辛子和え 切干大根のゆず風味 日替わりご飯 E 479kcal P 12.8g F 15.2g C 72.3g Na 2.6g	1月23日(金) タラのおろしソース 煮物／花さつま えび入り団子 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 401kcal P 18.4g F 4.6g C 69.5g Na 3.1g
1月26日(月) 肉団子の甘酢あん 厚焼き玉子／こんにゃく煮 若芽と竹輪のぬた 中華サラダ 日替わりご飯 E 447kcal P 13.2g F 7.9g C 80.9g Na 3.8g	1月27日(火) 牛肉コロッケ ウィンナー／チンゲン菜ソテー 厚揚げの生姜煮 大根の青じそサラダ 日替わりご飯 E 459kcal P 9.6g F 12.4g C 75.2g Na 1.6g	1月28日(水) 赤魚の中華あん 花天／インゲンソテー かぼちゃ煮 ペニネサラダ 日替わりご飯 E 473kcal P 16.9g F 11.2g C 73.7g Na 2.5g	1月29日(木) サイコロステーキおろしソース／竹輪天 焼壳／人参しりしり さつま芋のレモンあん 和風サラダ 日替わりご飯 E 655kcal P 14.7g F 31.5g C 78.4g Na 3.3g	1月30日(金) 鶏天の黒酢あん オムレツ／茄子の南蛮漬け 大豆の煮物 キャベツサラダ 日替わりご飯 E 516kcal P 14.6g F 18.9g C 71.5g Na 2.7g



※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分