



1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)					
御飯 すまし汁 手作りやわらかハンバーグ ケチャップソース 卵豆腐のしょうがあん ポテトサラダ 大豆入り筑前煮 煮浸し ふのラスク ブルーチェ	707kcal	ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 甘辛炒め コンソメ炒め 大根サラダ 甘らっきょう バニラババロア フルーツ(オレンジ)	789kcal	御飯 味噌汁 肉どうふ ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ グラタン 春菊のピーナツ和え 浅漬け おしるこ ぶどうゼリー	703kcal				
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)					
御飯 味噌汁 手作りメンチカツ 魚のごまだれ焼 高野豆腐と根菜の炒り煮 春雨サラダ おろし酢和え 昆布巻 ロールケーキ ヨーグルトフルーツソースがけ	722kcal	御飯 中華風コーンスープ 豚肉と野菜の味噌炒め もろの煮魚 カレーコロッケ こんにゃくのおかか煮 かぼちゃのサラダ うぐいす豆 パインゼリー まんじゅう	645kcal	御飯 すまし汁 松風焼き 白身魚の梅焼 湯豆腐 和風炒め チョコレギサラダ キムチ漬 ごま団子 フルーツ(みかん)	661kcal	まぜ御飯 すいとん汁 さばの味噌煮 ポテトきんぴら 温野菜サラダ 昆布豆 漬物 キャラメルプリン フルーツポンチ	749kcal		
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)					
御飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし カリフラワーの卵サラダ 白菜漬 ウエハース おしるこ	647kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 魚の甘露煮 お好み焼き 中華炒め 春雨サラダ 昆布佃煮 パームクーヘン フルーツ(キウイ)	668kcal	御飯 すまし汁 八宝菜 サバのつけ焼き 揚げだし豆腐 蓮根のツナマヨ和え さつま芋醤油バター炒め 漬物 プリン Caせんべい	755kcal	御飯 味噌汁 厚揚げ炒め 魚の焼き南蛮漬け ミニ焼きそば 冬瓜の葛あんかけ ゆで野菜サラダ ポン酢和え エクレア ヨーヒーゼリー	757kcal	御飯 たっぷり白菜ネギごまスープ 鶏肉の治部煮 魚の磯辺焼き 炒り豆腐 シュウストリングポテト 小松菜のけずり和え 浅漬け 甘納豆蒸しパン フルーツ(りんご)	695kcal
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)					
御飯 コンソメスープ ポークチャップ たらこの粕漬焼き ひじきの炒り煮 豆腐のきのこあんかけ スパゲティサラダ カリフラワーのゆかり和え ミニどら焼き 柚子りんご	726kcal	御飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 魚のステーキ 野菜あんかけ 一口がんもの煮物 蟹蒸しシューマイ コールスローサラダ 青梗菜の小町和え おからケーキ いちごババロア	662kcal	御飯 すまし汁 鶏肉のカレー風味焼き たらと春雨の韓国風煮 冬至かぼちゃ 和風炒め マリネ 漬物 オレンジゼリー 大学芋	666kcal	御飯 味噌汁 チンジャオロース サバの塩焼き ビーフソテー ツナサラダ さつま揚げの卵の花炒り 干びょう入りピクルス ドーナツ フルーツヨーグルト	732kcal	《クリスマス》 パエリア風味炒めご飯 ビーフシチュー ミニグラタン ペペロンチーノ カラフルサラダ マリネ ロールケーキ フルーツ添 アイスクリーム 886kcal	
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)							
御飯 中華スープ ハムカツ もろの煮魚 海老蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ キムチ漬 抹茶ババロア フルーツ(オレンジ)	689kcal	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げ中華あんかけ きのこサラダ 煮浸し 漬物 ふのラスク フルーツ(バナナ)				649kcal	そば 天婦羅 お好み焼き風厚焼き卵 きんぴらごぼう ひじきのサラダ 漬物 チーズ蒸しケーキ フルーツ(みかん)	685kcal	