



5日 (月)		6日 (火)		7日 (火)		8日 (木)		9日 (金)	
御飯 味噌汁 松風焼き 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	644kcal	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	606kcal	御飯 すいとん汁 魚のマヨネーズ焼き 鶏肉のわさび醤油焼き 厚焼き卵 冬瓜の葛あんかけ 酢味噌和え 浅漬け フルーツ(りんご) ピザトースト	641kcal	まぜ御飯 すまし汁 さばの味噌煮 湯豆腐 和風炒め チョレギサラダ 漬物 ごま団子 フルーツ(みかん)	675kcal	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	708kcal
御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 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	674kcal	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 バームクーヘン フルーツ(キウイ)	645kcal	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	712kcal	御飯 味噌汁 厚揚げ炒め 魚の焼き南蛮漬け ミニ焼きそば 切干大根と豚肉の炒り煮 ゆで野菜サラダ ポン酢和え エクレア コーヒゼリー	729kcal	御飯 味噌汁 めんチカツ 白身魚の梅焼 ポテトキンピラ 温野菜サラダ 昆布豆 漬物 プリン フルーツポンチ	620kcal
御飯 コンソメスープ ポークチャップ たら粕漬焼き 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	676kcal	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	667kcal	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 さつま揚げの卵の花炒り 和風炒め マリネ 漬物 オレンジゼリー 大学芋	670kcal	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 冬至かぼちゃ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス ドーナツ フルーツヨーグルト	704kcal	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	708kcal
御飯 中華スープ ハムカツ もろの煮魚 蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ うずら煮豆 抹茶ババロア フルーツ(オレンジ)	738kcal	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)	639kcal	御飯 味噌汁 チキンソテーのゆずソース 魚の蒲焼き 洋風炒り豆腐 おろし和え かぼちゃのサラダ キャベツの浅漬け 紅茶のシフォンケーキ レアチーズ風味ムース	683kcal	そば 天婦羅 お好み焼き風厚焼き卵 キンピラごぼう ひじきのサラダ いんげんのごま和え やきいも フルーツ(みかん)	680kcal	御飯 味噌汁 めんチカツ 白身魚の梅焼 ポテトキンピラ 温野菜サラダ 昆布豆 漬物 プリン フルーツポンチ	620kcal
								《クリスマス》 ピラフ コーンポタージュスープ チキンカツ トマトソース バジリコスパゲティ 根菜の味噌クリーム煮 カラフルサラダ ごぼうサラダ ケーキ	813kcal



献立は都合により変更になることがあります。