

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 634Kcal 味噌汁 千草焼き 魚のごまだれ焼 高野豆腐と根菜の炒り煮 ゆで野菜サラダ おろし酢和え 昆布佃煮 ロールケーキ ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 692Kcal コンソメスープ 肉どうふ 春巻き こんにゃくのおかか煮 かぼちゃのサラダ うぐいす豆 ごま団子 フルーツ(オレンジ)	御飯 662Kcal すいとん汁 魚のマヨネーズ焼き 松風焼き 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	御飯 588Kcal すまし汁 魚の味噌煮 鶏肉のわさび醤油焼き 湯豆腐 和風炒め チョレギサラダ 昆布豆 パインゼリー まんじゅう	御飯 650Kcal 味噌汁 メンチカツ 高野豆腐と野菜のとじ煮 ポテトきんぴら 温野菜サラダ 春菊のマヨポン和え 漬物 ふ菓子 フルーツポンチ
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 685Kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 揚げだし豆腐 ほうれん草のおひたし カリフラワーの卵サラダ 白菜漬 丸ぼうろ おしるこ	御飯 734Kcal 中華スープ 八宝菜 白身魚の梅焼 お好み焼き 蒸しシューマイ 春雨サラダ 昆布佃煮 バームクーヘン せんべい	御飯 655Kcal すまし汁 麻婆豆腐 鶏肉の治部煮 中華炒め 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 白い風船	御飯 673Kcal 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け カラフル卵焼き ミニ焼きそば 大根のきんぴら ゆで野菜サラダ ポン酢和え フルーツ(バナナ) ほくほくかぼちゃ	御飯 747Kcal たっぷり白菜ネギごまスープ 厚揚げ炒め 魚の磯辺焼き シュウストリングポテト ひじきの煮物 小松菜のけずり和え 浅漬け 甘納豆蒸しパン 豆乳ココアクッキー
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
御飯 639Kcal コンソメスープ ポークチャップ 赤魚の粕漬焼き 蓮根の炒り煮 スパゲティサラダ カリフラワーのゆかり和え 味付け海苔 ミニどら焼き フルーツ(りんご)	御飯 652Kcal 味噌汁 スパニッシュオムレツ たらと春雨の韓国風煮 一口がんもの煮物 蟹蒸しシューマイ ユールスローサラダ 青梗菜の小町和え おからケーキ ソフトクッキー	御飯 746Kcal 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 レアチーズ風味ムース アーモンドトースト	御飯 623Kcal すまし汁 鶏肉のカレー風味焼き 豆腐のきのこあんかけ ビーフソテー マリネ 小松菜のごま味噌和え 漬物 コーヒゼリー まんじゅう	御飯 722Kcal 味噌汁 チンジャオロース さつま揚げの卵の花炒り 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
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
御飯 626Kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 ひじきのサラダ 煮浸し 漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ	《クリスマス》 729Kcal 海老ピラフ ミネストローネ タンドリーチキン ミニグラタン ペペロンチーノ カラフルサラダ きのこのマリネ ロールケーキ フルーツ添	御飯 688Kcal 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 抹茶ババロア	御飯 639Kcal 味噌汁 豚肉の香味焼 魚の土佐漬け 里芋のそぼろ煮 中華炒め 梅肉和え 昆布佃煮 せんべい エクレア	御飯 722Kcal そば汁 天婦羅 お好み焼き風厚焼き卵 きんぴらごぼう ハムサラダ いんげんのごま和え 漬物 フルーツ(みかん) ようかんロール



献立は都合により変更になることがあります。