1 🗆 (🗆)				1		T			-イングブノ 士郁
1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)	
御飯	634kcal	御飯	692kcal	御飯	667kcal	御飯	558kcal	御飯	640kcal
味噌汁		コンソメスープ		すいとん汁		すまし汁		味噌汁	
千草焼き		肉どうふ		魚のマヨネーズ焼き		魚の味噌煮		手作りメンチカツ40gOEM	
魚のごまだれ焼		- 春巻き		松風焼き		鶏肉のわさび醤油焼き		高野豆腐と野菜のとじ煮	
1				1 1					
高野豆腐と根菜の炒り煮		こんにゃくのおかか煮		厚焼き卵		湯豆腐		ポテトきんぴら	
ゆで野菜サラダ		かぼちゃのサラダ		冬瓜の葛あんかけ		和風炒め		温野菜サラダ	
おろし酢和え		うぐいす豆		酢味噌和え		チョレギサラダ		春菊のマヨポン和え	
昆布佃煮		ごま団子		浅漬け		昆布豆		漬物	
ロールケーキ		フルーツ(オレンジ)		せんべい		パインゼリー		フルーツ(りんご)	
								**	
ヨーグルトフルーツソースがけ				ピザトースト		まんじゅう		レアチーズ風味ムース	
8日 (月)		9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)	
御飯	685kcal	御飯	705kcal	御飯	655kcal	御飯	717kcal	御飯	673kcal
味噌汁		中華スープ		すまし汁		味噌汁		たっぷり白菜ネギごまスープ	
鶏肉のチーズ焼き		八宝菜		麻婆豆腐		魚の磯辺焼き		厚揚げ炒め	
,,,,,								4 12 1 12	
揚げだし豆腐		白身魚の梅焼		鶏肉の治部煮		カラフル卵焼き		魚の焼き南蛮漬け	
ほうれん草のおひたし		お好み焼き		中華炒め		ミニ焼きそば		シュウストリングポテト	
カリフラワーの卵サラダ		蒸しシューマイ		蓮根のツナマヨ和え		大根のきんぴら		ひじきの煮物	
白菜漬		春雨サラダ		さつま芋醤油バター炒め		さつま芋のサラダ		小松菜のけずり和え	
丸ぼうろ		昆布佃煮		漬物		ブロッコリーのけずり和え		漬物	
おしるこ		バームクーヘン		プリン		フルーツ(バナナ)		甘納豆蒸しパン	
		杏仁フルーツ		白い風船		ほくほくかぼちゃ		せんべい	
15日 (月)		16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)	
御飯	644kcal	御飯	634kcal	御飯	743kcal	御飯	623kcal	御飯	736kcal
コンソメスープ	0 1 1110 011	味噌汁	00111001	中華スープ	. 1011041	すまし汁	0_011041	味噌汁	, 0 0110 01
ポークチャップ		スパニッシュオムレツ		ハムカツ		鶏肉のカレー風味焼き		チンジャオロース	
赤魚の粕漬焼き		たらと春雨の韓国風煮		もろの煮魚		豆腐のきのこあんかけ		さつま揚げの卯の花炒り	
蓮根の炒り煮		一口がんもの煮物		蒸しシューマイ		ビーフンソテー		ツナサラダ	
スパゲティサラダ		蟹蒸しシューマイ		麻婆茄子		マリネ		煮浸し	
カリフラワーのゆかり和え		コールスローサラダ		ごぼうサラダ		小松菜のごま味噌和え		カリフラワーの柚子胡椒風味	レウルフ
		* * *							レグルハ
ふりかけ		青梗菜の小町和え		うずら煮豆		漬物		黒糖蒸しパン	
ミニどら焼き		おからケーキ		ぶどうムース		コーヒーゼリー		フルーツヨーグルト	
フルーツ(りんご)		せんべい		メープルアーモンドトースト		まんじゅう			
22日 (月)		23日 (火)		24日 (水)		25日 (木)		26日 (金)	
《冬至》	635kcal	御飯	639kcal	御飯	688kcal	《クリスマス》	694kcal	カレーライス	691kcal
御飯	oooncar	- 味噌汁	ooonear	味噌汁	OOORCGI	ピラフ	OD INCAI	わかめの中華スープ	ODIRCGI
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
味噌汁		豚肉の香味焼		チキンソテーのゆずソース		コーンポタージュスープ		はんぺんフライ	
豚肉の生姜焼		魚の土佐漬け		魚の蒲焼き		ミートローフ		卵ロール	
竹輪の磯辺揚げ		里芋のそぼろ煮		洋風炒り豆腐		ポテトグラタン		ごぼうのサラダ	
切干大根の炒り煮		中華炒め		おろし和え		ペペロンチーノ		ピクルス	
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
ひじきのサラダ		梅肉和え		かぼちゃのサラダ		ブロッコリーサラダ		福神漬け	
1 タネかぼため		昆布佃煮		キャベツの浅漬け		揚げなすとトマトのマリネ		手づくりプリン	
冬至かぼちゃ				ケサのショント		ケーキ		フルーツ(パイン)	
漬物		せんべい		紅茶のシフォンケーキ		/ 1			
漬物		せんべい							
漬物 ふのラスク				社系のシノオンケーキ 抹茶ババロア					
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ		せんべい エクレア		抹茶ババロア					
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月)		せんべい							
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア			Ťω _▲	_●栄養成分(15	7月平
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月)	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア			<u></u>	●栄養成分(15	
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア			k 🖈	_●栄養成分(15 均) ネルギー (·月平 671 k
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア				●栄養成分(15	
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア			*	●栄養成分(15 <u>塩</u> ネルギー cal	671 k
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵 きんぴらごぼう	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア				● 栄養成分(1½ 塩ンネルギー cal たんぱく質 2	671 k 24.2 g
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア		**		● 栄養成分(1½ 塩ンネルギー cal たんぱく質 2	671 k
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵 きんぴらごぼう ハムサラダ	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア		**		● 栄養成分(1½ 塩ンネルギー cal たんぱく質 2	671 k 24.2 g
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵 きんぴらごぼう ハムサラダ いんげんのごま和え	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア				● 栄養成分(1½ 塩ンネルギー cal たんぱく質 2	671 k 24.2 g
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵 きんぴらごぼう ハムサラダ いんげんのごま和え 漬物	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア		**		● 栄養成分(1½ 塩ンネルギー cal たんぱく質 2	671 k 24.2 g
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵 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)	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア		**		● 栄養成分(1½ 塩ンネルギー cal たんぱく質 2	671 k 24.2 g
漬物 ふのラスク 杏仁フルーツ 29日 (月) 御飯 そば汁 かき揚げ 五目厚焼き卵 きんぴらごぼう ハムサラダ いんげんのごま和え 漬物	703kcal	せんべい エクレア		抹茶ババロア		**		● 栄養成分(1½ 塩ンネルギー cal たんぱく質 2	671 k 24.2 g