

A		1日(木)	2日(金)	3日(土)
		タラのチーズ焼 付 ポイルキャベツ 515kcal 2.4g	豚玉井 570kcal 2.3g	サワラの香味焼 付 粉ふき芋 519kcal 1.8g
B		牛肉の パーベキューソース焼 付 ポイルキャベツ 557kcal 3.0g	深川井 532kcal 2.9g	豚肉のねぎ塩焼 付 粉ふき芋 509kcal 2.1g
A/B共通		カリフラワーとハムの炒め物 インゲンとコーンのサラダ スープ 白桃缶 御飯	南瓜のそぼろあんかけ 菜の花のくるみ和え 味噌汁 みかん缶	干しエビと冬瓜の炒め物 ほうれん草のサラダ 中華スープ リンゴ缶 御飯
おやつ		じゃがいも 99kcal 0.1g	クレープ 58kcal 0.0g	メープルブチケーキ 90kcal 0.3g

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
A	メルルーサの タルトソース焼 付 茄子のソテー 542kcal 2.7g	味噌煮込みうどん 611kcal 2.9g	マスの南蛮漬け 571kcal 2.5g	キーマカレー 付 福神漬・ラッキョウ 643kcal 3.5g	サバの焼き浸し 付 人参 593kcal 2.7g	揚げ鶏の 甘酢あんかけ 578kcal 2.6g
B	ポークチャップ 付 茄子のソテー 567kcal 3.1g	赤魚の粕漬焼 付 人参のおかか煮、味噌汁、御飯 672kcal 2.2g	中華風卵焼 付 ブロッコリー 576kcal 3.2g	ホキのピカタ 付 粉ふき芋、スープ、御飯 552kcal 2.3g	メンチカツ 付 人参 567kcal 3.1g	カレイの 中華風照焼 付 ポイルキャベツ 525kcal 2.8g
A/B共通	カリフラワーの洋風煮 白菜と人参のサラダ スープ 和梨缶 御飯	黒蜜大芋芋 オクラの梅肉和え 黄桃缶	ビーフン炒め 青梗菜のナムル 中華スープ みかん缶 御飯	きのこのガーリックソテー ポパイサラダ パイン缶	ガンモとふきの煮物 春菊のおかか和え 味噌汁 洋梨缶 御飯	カリフラワーの中華煮 カブの中華和え 中華スープ マンゴー缶 御飯
おやつ	和のパンケーキ (きな粉&黒蜜) 62kcal 0.2g	マンゴープリン 37kcal 0.0g	ドームケーキ (こしあん) 105kcal 0.0g	メロンフルーチェ 55kcal 0.2g	黒糖ケーキ 66kcal 0.1g	栗まんじゅう 99kcal 0.1g

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
A	<<行事食>> 戦国武将物語 (前田利家) かに御飯 630kcal 2.8g	八宝菜 571kcal 2.6g	サワラの 幽庵焼 付 スナップエンドウ 571kcal 2.6g	スパゲティ ナポリタン 481kcal 3.5g	エビテリ 586kcal 2.7g	豚肉の生姜焼 付 絹さや 578kcal 2.1g
B	ブリ大根 茄子のオランダ煮 670kcal 2.5g	バサの唐揚げ 甘酢あんかけ 548kcal 2.8g	鶏肉の南部焼 付 スナップエンドウ 574kcal 2.5g	タラの オーロラソース焼 付 ブロッコリー、御飯 574kcal 2.5g	焼肉(牛肉) 506kcal 2.6g	赤魚の煮付け 付 絹さや 532kcal 2.2g
A/B共通	冷製卵豆腐 味噌汁 みかん缶 599kcal 3.7g	焼餃子 春菊の中華和え 中華スープ パイン缶 御飯	切干大根の炒り煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 黄桃缶 御飯	鶏肉のガーリックソテー 角切りポテトサラダ スープ フルーツカクテル缶	もやしの三色炒め 春雨サラダ 中華スープ 和梨缶 御飯	茄子の柚子煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁 白桃缶 御飯
おやつ	はちみつレモンゼリー 95kcal 0.1g	しっとりまんじゅう 69kcal 0.0g	コーヒーゼリー 53kcal 0.0g	プリン 74kcal 0.1g	ショコラブチケーキ 93kcal 0.3g	ヨーグルトケーキ 63kcal 0.0g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
A	塩バターラーメン	メルルーサの タラコマヨネーズ焼 付 人参の甘煮	回鍋肉	サバの塩焼 付 大根おろし	牛肉の オイスターソース炒め	《行事食》 Merry Christmas! えびピラフ
	524kcal 4.2g	568kcal 2.7g	592kcal 2.4g	544kcal 2.2g	571kcal 2.7g	
B	カレイの 中華あんかけ 中華スープ、御飯	鶏肉の七味焼 付 人参の甘煮	アジの韓国焼 付 ポイルキャベツ	豚肉の梅しそ焼 付 大根おろし	かに玉	ローストチキン 付 粉ふき芋 温野菜サラダ
	621kcal 2.5g	536kcal 2.4g	579kcal 2.1g	554kcal 2.4g	593kcal 2.7g	
A / B 共通	春巻 三色ナムル 黄桃缶	生揚げと野菜の煮物 大根のドレッシング和え 味噌汁 マンゴー缶 御飯	大学芋 もやし中華和え 中華スープ グレープゼリー 御飯	南瓜の煮物 白菜の柚子和え かきたま汁 みかん缶 御飯	シューマイ 小松菜のナムル 中華スープ パイン缶 御飯	ミネストローネ 洋梨缶 571kcal 3.0g
おやつ	メロンゼリー	ワッフル	たい焼き	プチシュー	紅茶ケーキ	いちごのショートケーキ (種: 粉 - いちごババロア) 59kcal 0.0g
	38kcal 0.0g	80kcal 0.1g	98kcal 0.2g	46kcal 0.1g	62kcal 0.0g	

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
A	ブリの照焼 付 大根おろし	豚豚	シーフード カレーライス 付 福神漬・ラッキョウ	豚肉のくわ焼 付 もやしのお浸し
	572kcal 2.6g	606kcal 2.9g	622kcal 4.3g	578kcal 2.4g
B	鶏肉の もろみ味噌焼 付 大根おろし	揚げサワラの 葱ソース 付 スナッフエンドウ	鶏肉の マスタード焼 付 フロッキー、スープ、御飯	タラのおろし煮
	516kcal 2.7g	625kcal 2.7g	543kcal 2.3g	523kcal 2.3g
A / B 共通	レンコンのそぼろ煮 小松菜のワサビ和え すまし汁 白桃缶 御飯	蒸し餃子 青梗菜とカニカマの中華和え 中華スープ リンゴ缶 御飯	アスパラとウィンナーのソテー コールスローサラダ パイン缶	小松菜とあさりの塩炒め さつま芋の胡麻サラダ 味噌汁 黄桃缶 御飯
おやつ	パウンドケーキ (レモン)	ピーチフルーチェ	カステラ	マロンババロア
	77kcal 0.0g	58kcal 0.2g	108kcal 0.0g	99kcal 0.1g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

