

2日(月)		3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
A	豚肉の生姜焼	サワラの香味焼	鶏肉のレモン焼	ちゃんぽんめん	鶏肉のくわ焼	銀ひらすのチーズ焼
	562kcal	513kcal	556kcal	553kcal	576kcal	563kcal
	2. 5g	1. 6g	2. 0g	3. 5g	2. 6g	2. 3g
B	メルルーサの焼き浸し	ポークバーベキューソテー	バサのオーロラソース焼	ホキのチリソース風 御飯 中華スープ	サワラのさらさ蒸し	スパニッシュオムレツ
	478kcal	538kcal	596kcal	635kcal	593kcal	586kcal
	2. 3g	2. 3g	1. 6g	2. 6g	2. 6g	2. 8g
A / B 共通	レンコンのきんぴら ブロッコリーの和風和え 味噌汁 みかん缶 御飯	冬瓜のそぼろあんかけ 小松菜の中華和え 中華スープ 黄桃缶 御飯	さつま芋のグラッセ いんげんのフレンチサラダ スープ グレープゼリー 御飯	焼き餃子 小松菜のナムル みかん缶	ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ すまし汁 りんご缶 御飯	カリフラワーとハムの炒め物 いんげんとコーンのサラダ スープ フルーツカクテル缶 御飯
おやつ	抹茶パンケーキ	ワッフル	吹雪まんじゅう	マンゴープリン	ピーチフルーチェ	ドームケーキ (カスタード)
	61kcal	79kcal	69kcal	34kcal	57kcal	116kcal
	0. 1g	0. 1g	0. 0g	0. 0g	0. 2g	0. 0g

9日(月)		10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
A	ホキの竜田揚げ	豚肉と エリンギのソテー	《行事食》  懐かしの味を求めて ～昭和食堂へようこそ～	とんかつ	メルルーサのピカタ	鶏肉の中華旨煮
	547kcal	567kcal	オムライス	597kcal	571kcal	558kcal
	2. 3g	3. 3g		2. 3g	2. 4g	2. 8g
B	牛肉の柳川風	アジの中華あんかけ	ハムサラダ ポタージュ	ブリの田楽	鶏肉のたらこマヨネーズ焼	メバルの香味焼
	569kcal	535kcal	コーヒーゼリー 	552kcal	611kcal	517kcal
	2. 8g	2. 7g		2. 0g	2. 6g	2. 3g
A / B 共通	切干大根の炒り煮 菜の花のお浸し 味噌汁 黄桃缶 御飯	カリフラワー炒め スナップエンドウのサラダ スープ パイン缶 御飯		カブの煮物 胡瓜とシラスの酢の物 すまし汁 フルーツカクテル缶 御飯	茄子とベーコンのソテー ブロッコリーサラダ スープ 黄桃缶 御飯	ビーフン炒め オクラの中華サラダ 中華スープ みかん缶 御飯
おやつ	プチシュー（イチゴ）	まんじゅう	マンゴープリン	黒糖ケーキ	抹茶どら焼	やわらかおかき (砂糖醤油)
	45kcal	70kcal	34kcal	69kcal	110kcal	56kcal
	0. 1g	0. 0g	0. 0g	0. 1g	0. 1g	0. 2g

16日(月)		17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
A	キーマカレー 付 福神漬	麻婆豆腐	豚肉の きのこソース	天津丼	銀ひらすの マスタード焼	豚肉の胡麻味噌煮
	627kcal	680kcal	558kcal	677kcal	580kcal	590kcal
	3. 3g	3. 5g	2. 2g	2. 4g	2. 4g	2. 5g
B	マスのムニエル 御飯 スープ	メルルーサの マヨネーズ焼	タラのみりん焼	中華丼	鶏肉のバター醤油焼	さばの塩焼
	545kcal	612kcal	493kcal	610kcal	550kcal	589kcal
	2. 9g	2. 4g	1. 7g	3. 1g	2. 9g	2. 2g
A / B 共通	ピーマンのコンソメソテー スナップエンドウのサラダ パイン缶	茄子の生姜炒め 小松菜のナムル 中華スープ りんご缶 御飯	車麩の煮物 白菜のゆかり和え かきたま汁 フルーツカクテル缶 御飯	大学芋 ほうれん草のドレッシング和え 中華スープ 黄桃缶	帆立フライ カリフラワーのフレンチサラダ スープ みかん缶 御飯	南瓜の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁 いちごヨーグルト 御飯
おやつ	ヨーグルトケーキ	どら焼（カスタード）	ドームケーキ（こしあん）	メロンゼリー	プチシュー	ミニたい焼
	63kcal	111kcal	104kcal	38kcal	46kcal	97kcal
	0. 0g	0. 1g	0. 0g	0. 0g	0. 1g	0. 2g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
A	サワラの南蛮漬	五目卵焼	《行事食》 	さばの韓国焼	鶏肉の味噌焼	シーフードカレー 付 福神漬
	598kcal	573kcal	エビピラフ	562kcal	564kcal	621kcal
	2.5g	3.0g		2.3g	2.2g	3.9g
B	鶏肉の中華風照焼	ブリの照焼	ローストチキン 温野菜サラダ	焼肉風(牛肉)	ホキのおろし煮	ポークチャップ 御飯 スープ
	556kcal	619kcal	ミネストローネ	526kcal	533kcal	583kcal
	2.9g	2.9g		2.3g	2.5g	3.0g
A / B 共通	シューマイ	切干大根の炒り煮	パイン缶 	もやしの三色炒め	茄子の生姜炒め	いんげんのソテー コールスローサラダ パイン缶
	ブロッコリーの中華和え	ひじきサラダ		春雨サラダ	菜の花の辛子和え	
	中華スープ	味噌汁		中華スープ	すまし汁	
おやつ	青りんごゼリー	黄桃缶	553kcal	オレンジゼリー	フルーツカクテル缶	
	御飯	御飯	3.1g	御飯	御飯	
	メープルプチケーキ	紅茶ケーキ	イチゴケーキ	やわらかおかき (コーンポタージュ)	まんじゅう	りんごフルーチェ
	90kcal	69kcal	136kcal	39kcal	70kcal	57kcal
	0.3g	0.1g	0.1g	0.2g	0.0g	0.2g



12/4(水) B:オーロラソース焼
ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースを塗って焼いたもの

12/5(木) A:ちゃんぽんめん
肉や野菜を炒め、スープで麺とともに煮込んだもの

12/6(金) A:くわ焼
肉に醤油・みりん(酒・砂糖)のたれをからめて焼いたもの

12/6(金) B:さらさ蒸し
魚に下味を付けて、人参・葱・しいたけを盛り、皿に敷いた昆布の上に乗せ調味料をかけて蒸し器で蒸す料理

12/19(金) A:天津丼
日本独特の中華料理。芙蓉蟹(かに玉)をご飯にのせて、とろみのあるタレ(醤油、砂糖、酢、中華味で味付けしたあん)をかけたもの

12/26(木) A:韓国焼
焼肉のたれとみりん、すりごまに漬けて焼いたもの

