

12月1日(月)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	エビカツ	85
	サラダ油 6	54
	焼き物 親子風オムレツ 1/2	44
	千切り キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
	蓮根きんぴら 蓮根・鶏肉・竹輪	31
	人参・胡麻・ゴマ油	
	砂糖・醤油	
	かつお和え オクラ・かつお	10
	醤油	
含め煮	人參信田	30
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		271
主 食	ごはん	312
合 計		583kcal

12月2日(火)		
献立名	食品名	kcal
焼きそば風	スパゲティー 12.5	129
	豚肉・キャベツ・玉葱	
	人参・紅生姜	
	ソース・サラダ油	
	白身魚フライ	72
	サラダ油 6	54
	信田和え 白菜・キャベツ・油揚げ	21
	いんげん・胡麻	
	砂糖・醤油	
	ひじき煮 ひじき・人参	19
	枝豆・油揚げ	
	こんにゃく	
	砂糖・醤油・油	
	含め煮 豆腐がんも	62
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		359
主 食	ごはん	312
合 計		671kcal

12月3日(水)		
献立名	食品名	kcal
フライ	サクッと男爵コロッケ	101
	サラダ油 7	63
	焼 物 ブレンオムレツ 30	52
	千切り キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
	中華酢の物 緑豆春雨・人参・ハム	43
	キクラゲ・彩野菜・胡麻	
	胡麻油・酢・砂糖	
	とろみ炒め もやし・人参	13
	いんげん・鶏ミンチ	
含め煮	中華スープ	
	高野豆腐 1/4	25
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		314
主 食	ごはん	312
合 計		626kcal

12月4日(木)		
献立名	食品名	kcal
焼 物	ふんわりハンバーグ	195
	ソース デミグラスソース 15	23
	グラッセ 人参シャトーニ	14
	ソテー スパゲティ	39
	玉葱・サラダ油	
	生姜煮 竹輪・いんげん	28
	人参・生姜	
	砂糖・醤油	
	ポン酢和え キャベツ・コーン	11
	ワカメ・ポン酢	
含め煮	枝豆がんも	30
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		342
主 食	ごはん	312
合 計		654kcal

12月5日(金)		
献立名	食品名	kcal
フライ	タコкиゅべつカツ 50	79
	サラダ油	45
	焼 物 野菜オムレツ	34
	千切り キャベツ	5
	ソース 7	10
	麻婆春雨 緑豆春雨・もやし	65
	人参・きくらげ	
	豚ミンチ・いんげん	
	麻婆ソース	
	胡麻和え キャベツ・人参	18
	蒸し鶏・胡麻	
	砂糖・醤油	
おかか煮	牛蒡・人参・こんにゃく	10
	かつお・砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		268
主 食	ごはん	312
合 計		580kcal

12月6日(土)		
献立名	食品名	kcal
お楽しみメニュー		

食材の仕入れ状況により一部メニュー変更のある場合がございます。