

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	人参信田	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	
フライ	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	
ひじき煮	砂糖・醤油	19
	ひじき・人参	
	枝豆・油揚げ	
	こんにゃく	
含め煮	砂糖・醤油・油	62
	豆腐がんも	
	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	ブレーンオムレツ 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	
	中華スープ	
含め煮	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	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	
ボン酢和え	キャベツ・コーン	11
	ワカメ・ボン酢	
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	タコきゃべつカツ 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

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。