

12月 献立表

月	火	水	木	金
				1 504Kcal 三色丼(卵) 味噌汁 白菜の塩昆布和え
4 570Kcal ごはん 味噌汁(卵) 磯香焼き ピーナッツ和え 大根煮	5 635Kcal ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 花野菜のサラダ キャベツソテー	6 533Kcal おにぎり しっぽうどん 青菜のごま和え	7 505Kcal ごはん 味噌汁 魚の梅干し煮 酢の物 ほうれん草のソテー	8 600Kcal ビビンバ丼(卵) はるさめスープ コールスローサラダ
11 651Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 春雨の酢の物(卵) じゃが煮	12 661Kcal ごはん 中華風スープ 豚肉のみそ炒め いんげんのごまマヨ和え 高野の卵とじ(卵)	13 572Kcal スパゲッティ・ミートソース コンソメスープ 野菜サラダ	14 672Kcal ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 山菜のごま和え 酢の物	15 690Kcal ポークカレーライス スープ シーフードサラダ
18 492Kcal ごはん 味噌汁 オムレツ(卵) ゆかり和え チンゲン菜ソテー	19 626Kcal パン コンソメスープ あじフライ 春雨サラダ ミートボールのトマト煮	20 563Kcal おにぎり とんこつラーメン(卵) ナムル	21 584Kcal ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き お浸し もやしのけんちん炒め	22 779Kcal ケチャップライス コンソメスープ カニクリームコロッケ チキンナゲット 野菜サラダ
25 608Kcal ごはん 野菜スープ 魚のムニエル 卵サラダ(卵) クリーム煮	26 469Kcal 焼きうどん 味噌汁 厚揚げ煮	27 ごぜん 午前のみ開所の為 給食なし	28 やすみ	29 やすみ