

# 献立予定表

平成28年 12月

			1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
			ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
			肉団子みそ煮	まぐろ照焼	他人煮	ぶり照焼
			切干しとツナ炒め	筑前煮	大根かにあんかけ	じゃが芋土佐煮
			小松菜からしあえ	えのきたらこあえ	根菜煮	白菜、大葉甘酢
			細切り昆布煮	ブロッコリーピーナッツあえ	カリフラワーカレー炒め	菜の花ゆずあえ
			えのきの味噌汁	なめこの味噌汁	青菜、わかめの味噌汁	大根の味噌汁
			オレンジゼリー	キウイフルーツ	デザートアロエ	白桃
			551kcal, 塩分 3g	526kcal, 塩分 2.4g	527kcal, 塩分 2.6g	538kcal, 塩分 2.3g
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
ご飯						
助宗タラ蒸し野菜あんかけ	牛肉おろし煮	あじ当座煮	さわら西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮	鶏ささみ天ぷら
ミニハンバーグ	冬瓜ピースくず煮	豆腐シュウマイ	黒はんぺんフライ	白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮	冷奴
白菜、油揚げ煮	キャベツ、カニ甘酢あえ	フルーツなます	玉子サラダ	糸こん、しめじ炒り煮	金平ごぼう	カリフラワーサラダ
菜の花からしあえ	春菊わさびあえ	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	きゅうり、わかめ酢物	アスパラソテー	里芋煮
大根の味噌汁	もやしの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	キャベツの味噌汁	えのきの味噌汁	しめじ、わかめ味噌汁
杏仁豆腐	みかん缶	西洋ナシ	ぶどう	ハネジュー	キウイフルーツ	甘夏
487kcal, 塩分 3.1g	496kcal, 塩分 2.7g	527kcal, 塩分 2.6g	580kcal, 塩分 2.5g	545kcal, 塩分 2.9g	524kcal, 塩分 2.8g	498kcal, 塩分 1.6g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
ご飯						
かぼちゃコロッケ	鯖みそ煮	親子煮	オムレツ トマトソース	赤魚照焼	鶏肉唐揚甘酢あんかけ	さんま生姜煮
玉子しんじょう、大根煮	じゃがいもそぼろ煮	プチグラタン	ささみとにんじんわさび風味	えび団子、チンゲン菜煮	豆腐しんじょ煮	鶏肉じゃが
小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	マカロニサラダ	きゅうり梅みそあえ	春菊からしあえ
キャベツ、大葉甘酢あえ	菜の花おひたし	ほうれん草錦糸あえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	しらすの酢物	ポテトサラダ	白菜おかかポン酢
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	しめじの味噌汁	キャベツの味噌汁
りんご缶	デザートアロエ	黄桃	青りんごゼリー	ハネジュー	白桃	マンゴ
524kcal, 塩分 2.7g	575kcal, 塩分 3g	571kcal, 塩分 3.3g	511kcal, 塩分 2.9g	490kcal, 塩分 3.0g	554kcal, 塩分 3.2g	550kcal, 塩分 2.8g

19日 (月)	20日 (火)	21日 (水) 冬至	22日 (木)	23日 (金) クリスマス	24日 (土)	25日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊込みピラフ	ご飯	ご飯
ビーフシチュー	カレイ照焼	黒メバル煮つけ	豆腐ステーキ野菜あんかけ	チキンバジル風味	あじ蒲焼	鶏肉と野菜チリソース
花しんじょうと野菜の煮物	茄子のミートソース	かぼちゃそぼろあんかけ	大根肉みそかけ	大豆のトマト煮	さつま芋天ぷら	ふろふき大根
ひじき白和え	ひじき煮	ブロッコリーサラダ	カリフラワー甘酢	ほうれん草コーンソテー	菜の花ごまあえ	チンゲン菜わさびあえ
黒花豆	いんげんごまあえ	うの花炒り煮	ほうれん草青じそあえ	ふんわり花型豆腐	白菜、カニ酢物	根菜煮
豆腐の味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)	里芋の味噌汁	キャベツの味噌汁	コンソメスープ	なめこの味噌汁	豆腐の味噌汁
みかん缶	杏仁豆腐	びわ	西洋ナシ	クリスマスゼリー	ぶどう	黄桃
548kcal, 塩分 3.3g	469kcal, 塩分 2.7g	515kcal, 塩分 2.2g	475kcal, 塩分 2.2g	563kcal, 塩分 3.6g	542kcal, 塩分 2.7g	484kcal, 塩分 2.5g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
メンチカツ	餃子・もやし炒め	豚肉甘辛炒め	ぶり山椒焼	鶏肉クリーム煮		
大根、油揚げ煮	高野豆腐炊合せ	シーフードマリネ	肉じゃが	揚げ半、大根煮		
焼き茄子	もずく酢	白菜、ちくわ煮	エビサラダ	長芋めんたいあえ		
菜の花煮びたし	春菊からしあえ	きゅうり金山寺あえ	小松菜わさびあえ	玉子焼		
えのきの味噌汁	白菜の味噌汁	キャベツの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁		
甘夏	デザートアロエ	ハネジュー	りんご缶	ぶどう		
563kcal, 塩分 2.6g	510kcal, 塩分 2.9 g	500kcal, 塩分 2.4g	567kcal, 塩分 2.6g	526kcal, 塩分 3.3g		

\* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。