

# 12月度 月間献立表

								令和05年12月01日(金)		令和05年12月02日(土)	
								炊き込み御飯 えびの卵焼き ほうれん草のわさびマヨ和え 味噌椀		御飯 豆腐のきのこあんかけ れんごんのカレー風味炒め 漬物 味噌椀	
								エネルギー	549kcal	エネルギー	498kcal
令和05年12月04日(月)		令和05年12月05日(火)		令和05年12月06日(水)		令和05年12月07日(木)		令和05年12月08日(金)		令和05年12月09日(土)	
御飯 豚の生姜焼 いんげんのごま味噌和え フルーツポンチ 味噌椀		ゆかり御飯 千草焼き なすの甘味噌かけ 彩りサラダ 味噌椀		御飯 アジフライ がんと野菜の煮物 漬物 味噌汁		御飯 家常豆腐 もやしの酢味噌和え ブルーチェ 味噌椀		牛肉うどん さつま芋の大学芋風炒め キャベツのからし和え デザート		栗ごはん えびの卵焼き 高野豆腐の煮物 味噌椀	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
592kcal		620kcal		550kcal		544kcal		612kcal		559kcal	
令和05年12月11日(月)		令和05年12月12日(火)		令和05年12月13日(水)		令和05年12月14日(木)		令和05年12月15日(金)		令和05年12月16日(土)	
御飯 白身魚フライのタルタル添え 根菜の五目煮 漬物 味噌椀		♪銀だら♪ 御飯 ぎんだらの煮付け えびともやしの炒め物 フルーツポンチ 味噌椀		菜飯 擬制豆腐 なすの煮物 花野菜サラダ 味噌椀		御飯 煮込みハンバーグ さつま揚げ炒め物 漬物 味噌椀		御飯 かに玉風 がんもの含め煮 杏仁フルーツ 中華スープ		チキンカレー ツナサラダ 香の物 フルーツ缶	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
643kcal		549kcal		610kcal		493kcal		633kcal		593kcal	
令和05年12月18日(月)		令和05年12月19日(火)		令和05年12月20日(水)		令和05年12月21日(木)		令和05年12月22日(金)		令和05年12月23日(土)	
御飯 角揚げの味噌煮 ツナキャベツソテー ひじきサラダ 味噌椀		御飯 ミートローフ 里芋の煮物 漬物 味噌椀		御飯 鮭のカレー焼き 大豆の煮物 フルーツ(みかん缶) 味噌椀		三色丼 がんと野菜の煮物 フルーツ缶 味噌椀		◆冬至メニュー◆ 御飯 ほきの味噌マヨ焼き かぼちゃの含め煮 ゆず風味和え お吸い物		☆☆クリスマスメニュー☆☆ チキンライス エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
537kcal		569kcal		595kcal		591kcal		483kcal		666kcal	
令和05年12月25日(月)		令和05年12月26日(火)		令和05年12月27日(水)		令和05年12月28日(木)		令和05年12月29日(金)		令和05年12月30日(土)	
☆☆クリスマスメニュー☆☆ エビピラフ 鶏肉の豆乳グラタン フレンチサラダ 白菜のスープ		御飯 コロケの盛り合わせ のっぺい りんご缶 お吸物		栗赤飯 鶏肉のねぎソースかけ ジャーマンポテト 味噌椀		御飯 赤魚の煮付け ビーフソテー 漬物 味噌椀		御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ パイン缶 味噌椀		御飯 天ぷら盛り合わせ 厚揚げの煮物 漬物 すまし汁	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
708kcal		683kcal		761kcal		433kcal		590kcal		631kcal	