



12月



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 12月1日 | 土 12月2日 |
|---|---|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 12月のお休みは 3、10、17、24日と 年末年始のお休みが 28、29、30、31日 1月1、2、3日です。 | | <input type="checkbox"/> メニューは変更になる場合があります。 <input type="checkbox"/> カロリーは目安です。 | | | ごはん 味噌汁 肉豆鼓 チーズはんぺんフライ おひたし 700Kcal | ごはん スープ かに玉 麻婆湯 ストロベリーパバロア 700Kcal |
| 12月3日 | 12月4日 | 12月5日 | 12月6日 | 12月7日 | 12月8日 | 12月9日 |
| 休み | ご飯 味噌汁 さばのレモンペッパー焼き チンゲンサイソテー 風宇サラダ 590Kcal | ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト 650Kcal | ご飯 清汁 鶏肉の塩焼 煮しめ 果物 650Kcal | ご飯 清汁 たらこの味噌煮 いらん豆 フルーツポンチ 540Kcal | 牛丼 味噌汁 うの花 プリン 700Kcal | ごはん 味噌汁 とんかつ キンピラゴボウ スパゲティサラダ 680Kcal |
| 12月10日 | 12月11日 | 12月12日 | 12月13日 | 12月14日 | 12月15日 | 12月16日 |
| 休み | ごはん 味噌汁 ぶりの塩焼 油揚げの肉詰め煮 ほうれん草の胡麻和え 640Kcal | ごはん スーミータン 八宝菜 餃子 胡瓜の塩ダレ和え 630Kcal | カレーライス スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ワケウチ) ヨーグルト 670Kcal | 親子丼 清汁 酢の物 牛乳 640Kcal | ご飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ 560Kcal | けんちんうどん 焼きおにぎり 白和え コーヒーゼリー 620Kcal |
| 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 | 12月20日 | 12月21日 | 12月22日 | 12月23日 |
| 休み | ごはん 清汁 チキン南蛮 ピーナッツ和え ショア 740Kcal | ごはん 味噌汁 さわらのパシル焼き ジャーマン汁 果物 590Kcal | ごはん 清汁 チキンチャップ えび団子と大福の焼き合わせ 彩りサラダ 640Kcal | ごはん 春雨のスープ 回鍋肉 だし巻き卵 ルーチ 580Kcal | ごはん 味噌汁 豚肉のネギ塩ダレ かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆず和え 610Kcal | ご飯 清汁 ぶりの南蛮焼き 和風包み焼き ポテトサラダ 640Kcal |
| 12月24日 | 12月25日 | 12月26日 | 12月27日 | 12月28日 | 12月29日 | 12月30日 |
| | エビピラフ コーンポタージュ 鶏肉のからあげ コールスローサラダ クリスマスデザート 880Kcal | ゆかり御飯 かき玉汁 赤魚の西京焼き 刻み昆布の炒り煮 牛乳 580Kcal | 天ぷらそば たきごみごはん 小松菜と焼き椎茸のおひた カスタードワッフル 760Kcal | | | |
| 12月31日 | | | | | | |
| 休み | | | | | | |