

# 12月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

日	月	火	水	木	金	土
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
	わかめご飯 ミニおでん 春巻き ヨーグルト  579kcal	ごはん 清汁 豚肉の粕漬け焼き めかぶおくら豆腐 マカロニサラダ  608kcal	ご飯 スープ 赤魚のバジルソテー さつまいもサラダ 漬物  641kcal	ご飯 味噌汁 ハンバーグおろしあん 焼きビーフン ヤクルト  667kcal	牛カルビ丼 スープ 中華サラダ 果物  749kcal	ご飯 味噌汁 さばのねぎ塩焼き 肉野菜炒め みかん  679kcal
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
	親子丼 味噌汁 ごぼうサラダ 果物  608kcal	ごはん スー 八宝菜 カリフラワーの塩昆布和え ミルージュ  626kcal	味噌ラーメン 海鮮焼売 もやしのナムル ごはん  664kcal	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き なすと卵の甘酢あん スパゲティサラダ  666kcal	カレーライス スープ 大根サラダ(ゴマドレ) 漬物(福神漬け) ヨーグルト  681kcal	ごはん 味噌汁 肉豆腐 焼きナス ふりかけ  675kcal
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き ジャーマンポテ おくらの梅おかか和え  601kcal	ハヤシライス スープ サラダ 果物  698kcal	ごはん 清汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ツナとチンゲン菜のナムル りんごヨーグルト  673kcal	焼きうどん 味噌汁 ごはん ほうれん草のお浸し オレンジゼリー  617kcal	ごはん スープ ユーリンチー 白菜の煮浸し 大根のゆずみそ和え  683kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の照りマヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ジョア  652kcal
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
	ごはん 味噌汁 豚肉と春雨の中華炒め えび団子と大根の炊き合わせ ヤクルト  629kcal	ご飯 清汁 さばの味噌煮 かぼちゃの大豆そぼろあん 白菜の漬物  611kcal	エビピラフ スープ フライドチキン コールスローサラダ サンタさんの三色ゼリー  806kcal	ごはん 清汁 赤魚の粕漬け焼き ひき肉と豆ひじきの炒り煮 ミルージュ  583kcal	ごはん スープ チンジャオロース風 春雨サラダ 抹茶パバロア  700kcal	
12月29日	12月30日	12月31日				
					<p>今月のお休み: 1・8・15・22・28~31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メニューは変更する場合があります。</li> <li>・カロリーは目安です。</li> </ul>	