

|   |
|---|
| <b>日曜日</b>  |
| <b>31日 (615カロリー)</b>                                    |
| ★さんまの<br>カレームニエル<br>☆高野豆腐の<br>炊き合せ<br>☆白和え<br>☆ご飯 ☆デザート |
| <b>3日</b>   |
| <b>年始休み</b>   |
| <b>10日 (628カロリー)</b>                                    |
| ★鰻の蒲焼<br>☆チンゲン菜の<br>オイスター炒め<br>☆ポテトサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート  |
| <b>17日 (656カロリー)</b>                                    |
| ★肉団子の甘酢あん<br>☆切干の煮物<br>☆青菜の胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート         |
| <b>24日 (575カロリー)</b>                                    |
| ★すき焼き<br>☆茶碗蒸し<br>☆ナムル<br>☆ご飯<br>☆デザート                  |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>月曜日</b>                                 | <b>火曜日</b>   | <b>水曜日</b>   | <b>木曜日</b>   |
| <b>4日 (695カロリー)</b>                        | <b>5日 (562カロリー)</b>                                    | <b>6日 (613カロリー)</b>                                    | <b>7日 (611カロリー)</b>  |
| ★鰯の照焼き<br>☆伊達巻<br>☆紅白なます<br>☆赤飯<br>☆きんとん   | ★松風焼き<br>☆南瓜の糸昆布煮<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート           | ★牛肉の三色巻<br>☆豆腐田楽<br>☆切干の甘酢<br>☆ご飯<br>☆デザート             | ★鱈の変わり揚げ<br>☆じゃが芋の<br>そぼろ煮<br>☆きゅうりとシラスの<br>酢の物<br>☆ご飯 ☆デザート |
| <b>11日 (630カロリー)</b>                       | <b>12日 (574カロリー)</b>                                   | <b>13日 (563カロリー)</b>                                   | <b>14日 (602カロリー)</b>   |
| ★焼 売<br>☆ひじきの煮物<br>☆春雨サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート  | ★牛肉のしぐれ煮<br>☆麻婆豆腐<br>☆ブロッコリーの<br>おかか和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | ★カレーの煮付け<br>☆かき揚げ<br>☆きゅうりとワカメの<br>酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート | ★豚肉の生姜焼き<br>☆根野菜の煮物<br>☆もやしの胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート             |
| <b>18日 (675カロリー)</b>                       | <b>19日 (658カロリー)</b>                                   | <b>20日 (665カロリー)</b>                                   | <b>21日 (580カロリー)</b>   |
| ★焼 肉<br>☆野菜の旨煮<br>☆長芋の梅肉和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | ★鮭の塩焼き<br>☆ちくわの磯辺揚げ<br>☆うの花<br>☆ご飯<br>☆デザート            | ★豚肉のあんかけ<br>☆オムレツ<br>☆ぬ た<br>☆ご飯<br>☆デザート              | ★鶏肉の紅茶煮<br>☆野菜の明太焼き<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート               |
| <b>25日 (665カロリー)</b>                       | <b>26日 (648カロリー)</b>                                   | <b>27日 (569カロリー)</b>                                   | <b>28日 (650カロリー)</b>   |
| ★海老フライ<br>☆煮なます<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート | ★豚しゃぶ<br>☆がんもの炊き合せ<br>☆スパゲティサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート        | ★鶏の照焼き<br>☆宝 袋<br>☆青菜の胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート             | ★魚の西京焼き<br>☆千草焼<br>☆南瓜のサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート                   |

|   |  |
|---|--|
| <b>金曜日</b>                                      | <b>土曜日</b>   |
| <b>1日</b>                                       | <b>2日</b>  |
| <b>年始休み</b>                                     |  |
| <b>8日 (584カロリー)</b>                             | <b>9日 (595カロリー)</b>                                    |
| ★卵の豚肉巻<br>☆白菜のクリーム煮<br>☆キンピラ<br>☆ご飯<br>☆デザート    | ★鶏の唐揚ネギソース<br>☆胡麻豆腐<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート         |
| <b>15日 (629カロリー)</b>                            | <b>16日 (648カロリー)</b>                                   |
| ★蒸し鶏<br>☆ミニおでん<br>☆炒めなます<br>☆ご飯<br>☆デザート        | ★鱈の柚庵焼<br>☆五目大豆<br>☆マカロニサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート            |
| <b>22日 (610カロリー)</b>                            | <b>23日 (651カロリー)</b>                                   |
| ★白身魚のムニエル<br>☆ぜんまいの煮物<br>☆野菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート | ★和風ハンバーグ<br>☆八宝菜<br>☆ブロッコリーの<br>わさび漬和え<br>☆ご飯<br>☆デザート |
| <b>29日 (601カロリー)</b>                            | <b>30日 (586カロリー)</b>                                   |
| ★信田巻<br>☆ポトフ<br>☆小松菜の煮浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート        | ★牛肉とごぼうの旨煮<br>☆厚蒸し卵<br>☆かぶの柚香和え<br>☆ご飯<br>☆デザート        |

★ 新年の配食は1月4日(月)からです。お間違えのないように！本年もよろしくお願ひします。