



木曜日		金曜日		土曜日		
1日 (623カロリー)		2日 (605カロリー)		3日 (605カロリー)		
★焼売 ☆厚揚げの炊き合せ ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート		★鱈の柚庵焼 ☆八宝菜 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉のしぐれ煮 ☆煮なます ☆チンゲン菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	8日 (610カロリー)	9日 (663カロリー)	10日 (575カロリー)
4日 (657カロリー)	5日 (648カロリー)	6日 (630カロリー)	7日 (623カロリー)	8日 (610カロリー)	9日 (663カロリー)	10日 (575カロリー)
★鱈のカレームニエル ☆筑前煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★豚シャブ ☆手作りがんも ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆根菜のマリネ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★生鮭のホイル焼 ☆豆腐田楽 ☆南瓜のサラダ ☆炊き込みご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆里芋とイカの煮物 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
11日 (618カロリー)	12日 (543カロリー)	13日 (568カロリー)	14日 (639カロリー)	15日 (633カロリー)	16日 (589カロリー)	17日 (718カロリー)
★牛肉の三色巻 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のマヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆五目きんぴら ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆オムレツ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のフライ ☆炒り豆腐 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
18日 (597カロリー)	19日 (632カロリー)	20日 (551カロリー)	21日 (590カロリー)	22日 (674カロリー)	23日 (704カロリー)	24日 (581カロリー)
★鮭の南蛮漬 ☆野菜の明太焼 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のパン粉焼 ☆ミニおでん ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼 ☆麻婆豆腐 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆切干の煮物 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆厚蒸し卵 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚のホイル焼 ☆ポトフ ☆ほうれん草と 湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
25日 (601カロリー)	26日 (645カロリー)	27日 (619カロリー)	28日 (577カロリー)	29日	30日	31日
★ミートローフ ☆ふろふき大根 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆南瓜の茶巾 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆五目大豆 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<h1>年末休み</h1>		

★年末年始のお休み【12月29日～1月3日】です。年始は1月4日から開始です。来年も宜しく願いいたします。