

🎄🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 12月 1日(月)~12月 7日(日) 予定献立表 🎄🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

|     | 12月 1日(月)                                          | 12月 2日(火)                                               | 12月 3日(水)                                           | 12月 4日(木)                                       | 12月 5日(金)                                          | 12月 6日(土)                                          | 12月 7日(日)                                          |
|-----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>はんぺんの卵とじ<br>白菜のおかか和え<br>ふりかけ<br>牛乳    | ご飯<br>みそ汁<br>ほうれん草入りスクランブル<br>なすのお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳      | ご飯<br>みそ汁<br>厚揚げとなすの煮物<br>ほうれん草のごまあえ<br>ふりかけ<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>里芋のとりそぼろあん<br>小松菜のお浸し<br>鯛みそ<br>牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>枝豆腐のおろし煮<br>チンゲン菜ののり浸し<br>ふりかけ<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>煮やっこ<br>菜の花の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳         | ご飯<br>みそ汁<br>エビ豆腐のあんかけ<br>チンゲン菜のごま和え<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| 昼食  | 赤飯<br>すまし汁<br>鶏肉の磯辺天<br>菜の花とハムのサラダ<br>果物           | ご飯<br>ベーコンクリームスープ<br>鮭のムニエル・キノコソテー添え<br>きゃべつののり和え<br>果物 | 親子丼<br>みそ汁<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>果物                   | ご飯<br>すまし汁<br>ハンバーグ・おろしソース<br>キャベツの菜種和え<br>果物   | チャーハン<br>中華スープ<br>小松菜のナムル<br>杏仁豆腐                  | ご飯<br>千切り野菜のスープ<br>チキングラタン<br>きゅうりと竹輪のマヨポン和え<br>果物 | ご飯<br>みそ汁<br>白身魚の竜田揚げ<br>さつま芋とブルーンの煮物<br>果物        |
| おやつ | あずきワッフル・紅茶<br>*ミルクプリン*                             | ミルクまんじゅう・お茶<br>*水ようかん*                                  | もみじまんじゅう・お茶<br>*あずきプリン*                             | ロールケーキ・お茶<br>*ココアムース*                           | バームクーヘン・コーヒー<br>*キャラメルプリン*                         | ようかんロール・お茶<br>*りんごプリン*                             | おからケーキ・お茶<br>*ほうじ茶プリン*                             |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚の照り焼き<br>じゃが芋のコーンミルク煮<br>白花豆        | ご飯<br>みそ汁<br>すき焼き煮<br>トマトゼリーのサラダ<br>ホホワイトアップル乳酸菌        | ご飯<br>すまし汁<br>白身魚のバター照り焼き<br>白菜のおかか和え<br>サプリミックスゼリー | ご飯<br>みそ汁<br>ほっけのごま煮つけ<br>タラモサラダ<br>野菜ジュース      | ご飯<br>すまし汁<br>さわらの西京焼き<br>かぼちゃのいとし煮<br>飲むヨーグルト     | ご飯<br>みそ汁<br>さばの甘辛焼き<br>小松菜の煮びたし<br>漬物             | ご飯<br>かき玉汁<br>鶏肉の梅おかか焼き<br>なすの変わり白和え<br>きゅうり漬け     |
|     | エネルギー 1550 Kcal 脂質 27.6 g<br>たんぱく質 58.8 g 塩分 6.7 g | エネルギー 1605 Kcal 脂質 49.4 g<br>たんぱく質 48.7 g 塩分 6.6 g      | エネルギー 1523 Kcal 脂質 38.3 g<br>たんぱく質 54 g 塩分 7.2 g    | エネルギー 1477 Kcal 脂質 29.5 g<br>たんぱく質 46 g 塩分 7 g  | エネルギー 1525 Kcal 脂質 31.8 g<br>たんぱく質 55.7 g 塩分 7.5 g | エネルギー 1525 Kcal 脂質 41.4 g<br>たんぱく質 47.3 g 塩分 7 g   | エネルギー 1552 Kcal 脂質 33.7 g<br>たんぱく質 54.1 g 塩分 7.6 g |

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

12月1日はつるみね開所記念日です。

2004年にオープンし、今年で21年となりました。

これからもご利用いただく皆さんに『美味しい』と言っていただけるお食事を作っていけるよう、職員一同がんばります。

