



月	火	水	木	金
				<b>1</b> <b>ご 飯</b> 目鯛の西京焼き リトいなりの煮物 鶏肉と大豆もやしのソテー かぶの浅漬 即席味噌汁 1材料 - 569kcal 蛋白質 31.3g 脂質 19.9g 食塩 3g
<b>4</b> <b>ご 飯</b> 豚肉の生姜焼 かぶの煮物 さつま揚げの炒め物 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 1材料 - 581kcal 蛋白質 16.7g 脂質 23.8g 食塩 2.9g	<b>5</b> <b>ご 飯</b> カレイのきのこあんかけ 大根と人参の煮物 ぜんまいの煮付け キャベツの土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 435kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9g 食塩 2.8g	<b>6</b> <b>ご 飯</b> ハンバーグ なすの揚げ浸し マカロニサラダ 白菜のゆかり和え 即席味噌汁 1材料 - 624kcal 蛋白質 15.3g 脂質 26.7g 食塩 3g	<b>7</b> <b>ご 飯</b> 鮭のちゃんちゃん焼 卵としじ ビーフン炒め ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 1材料 - 470kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.6g 食塩 2.9g	<b>8</b> <b>ご 飯</b> 鶏肉の梅肉焼 シャーマンポテト 細切り昆布の炒め物 いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 1材料 - 542kcal 蛋白質 20g 脂質 18.8g 食塩 2.9g
<b>11</b> <b>ご 飯</b> 鯖のマヨ明太焼 筍と牛肉の炒め物 ひじきの煮付け ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 1材料 - 559kcal 蛋白質 23g 脂質 23.8g 食塩 2.8g	<b>12</b> <b>ご 飯</b> メンチカツ 蓮根とキノコが-リック炒め カリフラワーのあんかけ 白菜と人参のさっぱり和え 即席味噌汁 1材料 - 598kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.1g 食塩 3g	<b>13</b> <b>ご 飯</b> 魚のムニエル 大豆ボールのトマト煮 キャベツと桜エビの炒め物 青梗菜のくるみ和え 即席味噌汁 1材料 - 440kcal 蛋白質 19g 脂質 10.3g 食塩 2.8g	<b>14</b> <b>ご 飯</b> 鶏とさつま芋の甘辛煮 車麩の煮物 竹輪の炒め煮 小松菜の磯和え 即席味噌汁 1材料 - 656kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.6g 食塩 2.9g	<b>15</b> <b>ご 飯</b> ホッケの塩焼き 豚バラとふきの炒め物 小松菜の煮浸し オクラと長芋の土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 509kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.5g 食塩 2.6g
<b>18</b> <b>ご 飯</b> 八宝菜 かにしゅうまい チャプチェ 豆苗のナムル 即席味噌汁 1材料 - 525kcal 蛋白質 19g 脂質 12.7g 食塩 3g	<b>19</b> <b>ご 飯</b> 赤魚の粕漬 筑前煮 大根のそぼろあんかけ 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 1材料 - 409kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.8g 食塩 2.5g	<b>20</b> <b>ご 飯</b> 鶏肉のニーマスタード 焼 なすと桜えびの炒め物 とうもろこしの香ばし揚げ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁 1材料 - 614kcal 蛋白質 18.2g 脂質 26g 食塩 3.1g	<b>21</b> <b>ご 飯</b> 蒸魚の野菜あんかけ 豚コマ肉とピーマンの炒め物 きんぴらごぼう キャベツ土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 495kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.8g 食塩 2.9g	<b>22</b> <b>ご 飯</b> 豚肉の甘辛炒め 南瓜の含煮 海藻サラダ いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 1材料 - 614kcal 蛋白質 15.2g 脂質 23.1g 食塩 3g
<b>25</b> <b>ご 飯</b> 白身魚のマッシュポテト焼 チリコンカン バジル風味のパスタ えびとフロッコリーと卵のサラダ ケーキ 即席味噌汁 1材料 - 707kcal 蛋白質 30.4g 脂質 26g 食塩 2.8g	<b>26</b> <b>ご 飯</b> 回鍋肉 春巻き さつま芋のバター醤油煮 小松菜ともやしの中華和え 即席味噌汁 1材料 - 731kcal 蛋白質 14.6g 脂質 35.3g 食塩 3g	<b>27</b> <b>ご 飯</b> あじフライ じゃが芋のカレー炒め 人参しりしり 胡瓜の生姜醤油漬 即席味噌汁 1材料 - 543kcal 蛋白質 17g 脂質 18.5g 食塩 2.8g	<b>28</b> <b>ご 飯</b> すき焼き じゃこと蓮根の炒め物 白滝の有馬煮 もやしと人参の辛子和え 即席味噌汁 1材料 - 595kcal 蛋白質 19.9g 脂質 23.3g 食塩 2.7g	<b>29</b> <b>ちらし寿司</b> ぶりの照り焼き かき揚げ 里芋の柚子風味 かぶの酢の物 いちご 即席味噌汁 1材料 - 580kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.7g 食塩 3.2g

二十四節季 大雪(12月7日~12月21日)  
 (初候 閉塞成冬 次候 熊蟄穴 末候 鯨魚群)  
 本格的な冬の到来。雪が降ると積もるようになり赤く色づく頃です。熊やカエルなど生き物も冬眠に入るのもこの頃です。一年の中でも日照時間が短くなるため活力が落ち気味になります。おいしいものをたくさん食べて心身ともに健康でよい年末年始を迎えることができるように備えましょう。



\*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\*お弁当は19時までにお召し上がり下さい