



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ご 飯 豚バラれんこん 白滝とピーマンの炒め物 里芋の千草あんかけ 胡瓜のピリ辛漬け 即席みそ汁	ご 飯 ほっけのみりん醤油漬 ワトイなりの煮物 ツナと大豆もやしのソテー ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁	ご 飯 ハンバーグ じゃが芋とキノコの ガーリック炒め マカロニサラダ 白菜のゆかり和え 即席みそ汁	ご 飯 鮭の南蛮漬 大根の照り煮 ぜんまいの煮付け 青梗菜の土佐和え 即席みそ汁	ご 飯 鶏肉の照り焼 なすの揚げ浸し いこみこうや 胡瓜と柚子の浅漬 即席みそ汁
I材料 - 571 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.2 g 食塩 2.7 g	I材料 - 540 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 19.7 g 食塩 4.7 g	I材料 - 564 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.2 g 食塩 3.2 g	I材料 - 248 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.1 g 食塩 3.0 g	I材料 - 590 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 24.9 g 食塩 3.2 g
8	9	10	11	12
ご 飯 カレーの煮付け 卵とし 小松菜の煮浸し かぶの胡麻和え 即席みそ汁	ご 飯 鶏とさつま芋の甘辛煮 チャプチェ 車麩の煮物 おくらのみね草和え 即席みそ汁	ご 飯 赤魚の粕漬 筍と牛肉の炒め物 ひじきの煮付け ほうれん草のお浸し 即席みそ汁	ご 飯 豚肉の生姜焼 かぶの柚子あんかけ 細切り昆布の炒め物 いんげんの胡麻和え 即席みそ汁	ご 飯 魚のマッシュポテト焼 大豆ホールの デミグラスソース煮 とうもろこしの香ばし揚げ 小松菜のくるみ和え 即席みそ汁
I材料 - 461 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 7.5 g 食塩 3.2 g	I材料 - 659 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.3 g 食塩 3.0 g	I材料 - 428 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.3 g 食塩 3.2 g	I材料 - 571 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 24.4 g 食塩 3.3 g	I材料 - 604 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.2 g 食塩 3.2 g
15	16	17	18	19
ご 飯 メンチカツ 青梗菜のツナソテー カリフラワーサラダ 白菜と人参のさっぱり和え 即席みそ汁	ご 飯 鯖の塩焼き 筑前煮 切干大根の炒め煮 小松菜の磯和え 即席みそ汁	ご 飯 鶏肉のハーブマストード 焼 ビーフン炒め 南瓜の含煮 人参しりしり 即席みそ汁	ご 飯 鯖の梅焼き なすのみそ田楽 厚揚げの煮物 オクラと長芋の和え物 即席みそ汁	ご 飯 牛肉のチンジャオ炒め かにしゅうまい さつま芋のレモン煮 キャベツとカブのナムル 即席みそ汁
I材料 - 633 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 25.2 g 食塩 2.9 g	I材料 - 546 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.4 g 食塩 3.4 g	I材料 - 496 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g	I材料 - 484 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 15.0 g 食塩 3.0 g	I材料 - 627 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 19.1 g 食塩 3.1 g
22	23	24	25	26
ご 飯 魚のムニエル ラタトゥイユ 南瓜サラダ セロリのレモン漬け 即席みそ汁	ご 飯 豚肉と大根の芽の炒め物 春巻き 海藻サラダ 青梗菜のお浸し 即席みそ汁	ご 飯 太刀魚のねぎあんかけ 豚コマとピーマンの炒め物 きんぴらごぼう ほうれん草のみね草和え 即席みそ汁	ご 飯 ビーフシチュー サーモンとアボカド のビーンズサラダ えびとフロッグリーの ガーリック炒め バジル風味の Pasta ケーキ 即席みそ汁	ご 飯 クリームコロッケ さつま揚げの炒め煮 白滝とピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え 即席みそ汁
I材料 - 520 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.8 g	I材料 - 443 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 32.4 g 食塩 2.9 g	I材料 - 414 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 28.2 g 食塩 3.0 g	I材料 - 898 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 46.7 g 食塩 3.9 g	I材料 - 562 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 21.0 g 食塩 3.7 g
29	30	31		
ご 飯 すき焼き 里芋の柚子風味 じゃこと蓮根の炒め物 もやしと人参の辛子和え 即席みそ汁	散らし寿司 ぶりの照り焼き かき揚げ さつま芋の煮物 胡瓜の酢の物 まんじゅう 即席みそ汁	正月休み 12/31-1/4 * 年始は1/5(月) から配達いたします		
I材料 - 590 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.4 g 食塩 2.7 g	I材料 - 619 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 g			

12月の花 臘 梅 (ロウバイ)

寒い季節にクリーム色の香り良い花を咲かせます。花が蠟でコーティングされたようにつやがあることから臘梅と名付けられました。臘梅は梅とは違う植物。ロウバイ科の落葉樹だそうです。ちなみに梅はバラ科サクラ属の植物との事です。

* 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。