

月・火曜日 12月1・2日		水・木曜日 12月4・5日		金・土曜日 12月6・7日			
A	豚の甘辛煮 人参とわかめの土佐煮 小松菜のわさび和え	kcal 672 蛋白質 (g) 20.64 塩分 (g) 3.13	A	タラの野菜あんかけ 小松菜と薄揚げの煮浸し みかんなます	kcal 568 蛋白質 (g) 25.26 塩分 (g) 2.5		
B	たまごそば 焼売 ゆず卵の花	kcal 653 蛋白質 (g) 19.2 塩分 (g) 2.72	B	一口とんかつ 薩摩芋の甘煮 3色豆のツナマヨサラダ	kcal 510 蛋白質 (g) 16.72 塩分 (g) 1.38		
デザート:	1 ヨーグルト	2 みかん缶	デザート:	1 オレンジ	2 マンゴー缶		
おやつ:	せんべい	kcal 76	おやつ:	抹茶豆乳プリン	kcal 64		
12月9・10日		12月11・12日		12月13・14日			
A	だし香る和風とんてき丼 小松菜と薄揚げの煮浸し 春雨サラダ	kcal 568 蛋白質 (g) 23.25 塩分 (g) 2.96	A	鯖の味噌煮 人参とわかめの土佐煮 おからとツナのサラダ	kcal 508 蛋白質 (g) 23.09 塩分 (g) 2.38		
B	ぶりの照焼き からし菜ときくらげの田舎煮 切干大根のハニーピクルス	kcal 455 蛋白質 (g) 19.8 塩分 (g) 1.43	B	メンチカツ 薩摩芋のそばろ煮 キャベツと青さのナムル	kcal 641 蛋白質 (g) 18.44 塩分 (g) 2.51		
デザート:	1 ミックスジュースゼリー	2 パナナ	デザート:	1 野菜ジュースゼリー	2 リンゴ缶		
おやつ:	マドレーヌ	kcal 87	おやつ:	おはぎ	kcal 170		
12月16・17日		12月18・19日		12月20・21日			
A	赤魚のトマトカレー煮 薩摩芋のレモン煮 ごぼうサラダ	kcal 470 蛋白質 (g) 17.31 塩分 (g) 1.63	A	マーボー豆腐丼 南瓜の含め煮 カリフラワーのマリネ	kcal 497 蛋白質 (g) 21.89 塩分 (g) 1.85		
B	鶏もも唐揚げ たくさん山菜の煮込み カリフラワーと小松菜のお浸し	kcal 547 蛋白質 (g) 21.56 塩分 (g) 2.14	B	ぶりの甘酢あんかけ 卵の花 キャベツと青さのナムル	kcal 517 蛋白質 (g) 18.68 塩分 (g) 1.92		
デザート:	1 パインゼリー	2 オレンジ	デザート:	1 ブルーベリーゼリー	2 桃缶		
おやつ:	キャロットケーキ	kcal 161	おやつ:	薩摩芋蒸しパン	162		
12月23・24日		12月26日		12月27・28日			
A	ワイン香るデミグラスソースハンバーグ 薩摩芋の甘煮 キャベツとツナのレモン煮	kcal 493 蛋白質 (g) 17.12 塩分 (g) 2.17	A	八宝菜 ピーマン ひじきと大根のサラダ	kcal 477 蛋白質 (g) 22.96 塩分 (g) 2.5		
B	かれの中華あんかけ 焼売 カリフラワーのサラダ	kcal 475 蛋白質 (g) 19.49 塩分 (g) 1.81	B	鯖の幽庵焼き 豆の煮物 キャベツとコーンのお浸し	kcal 433 蛋白質 (g) 21.1 塩分 (g) 1.45		
デザート:	1 苺ゼリー	2 季節の果物	デザート:	1 マーマレードゼリー	2 アロエ缶		
おやつ:	ロールケーキ	kcal 93	おやつ:	マンゴーゼリー	kcal 37		
12月30日				12月27・28日			
A	鯨の漬け焼き胡麻風味 野菜入りふんわりしんじょう おからとツナのサラダ	kcal 533 蛋白質 (g) 23.77 塩分 (g) 2.03			A	ホイコーロー 茄子の吉野煮 3色豆のツナマヨサラダ	kcal 520 蛋白質 (g) 15.59 塩分 (g) 2.21
B	年越しそば 切昆布と油揚げの煮物 切干大根のサラダ	kcal 760 蛋白質 (g) 19.52 塩分 (g) 2.66			B	にしんの柚子すだちおろし煮 キャベツとコーンのお浸し薄揚げの煮浸し 粒マスタード入りポテト	kcal 479 蛋白質 (g) 17.22 塩分 (g) 2.02
デザート:	1 キウイ	2 ヨーグルト	デザート:	1 あんずゼリー	2 黄桃缶		
おやつ:	水羊羹	kcal 61			おやつ:	抹茶蒸しパン	kcal 155



12月25日はXmas会

午前:お食事

午後:出し物

お楽しみください

