



献立



MERRY CHRISTMAS



発注の都合により、献立内容
が変更になる場合があります。
麺の日は塩分量が高くなって
いますが、汁を全て残せば塩
分量は約半分以下になります。

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
★ ビビンバ 中華スープ ブロッコリーサラダ フルーチェ 684/30.8/3.3	★ チキンチーズバーガー ビーンズトマトスープ コールスローサラダ 杏仁豆腐 645/25.1/3.7	ごもく や 五目あんかけ焼きそば たっぷり葱姜スープ 鶏肉ときゅうりのクラゲ和え パインカクテルゼリー 646/34.3/3.2	はん しる ご飯 みそ汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 竹輪と菜の花のお浸し ドームケーキ 696/27.6/2.7	★ チャーハン ワンタンスープ 春巻き りんご 628/18.4/3.0
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
ざっこくまい しる 雑穀米 みそ汁 十和田バラ焼き ほうれん草のキノコ和え キウイ 641/22.1/3.0	パン カブのスープ マカロニグラタン トマトサラダ コーヒーゼリー 725/30.1/4.0	はん ちゅうか ご飯 中華コーンスープ ★ プルコギ チンゲン菜のナムル 豆乳焼きドーナツ 619/26.9/3.1	★ ミートソーススパゲティ グリーンサラダ なめらかクレープ カフェオレ 653/23.0/3.2	はん しる ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 肉団子の煮物 柿 621/29.8/3.3
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金) 冬至献立
★ カレーうどん ひじきサラダ 黒糖蒸し饅頭 595/24.1/4.0	★ パン コーンポタージュ 煮込みチーズハンバーグ 大根サラダ りんご 611/27.7/4.3	はん しる わかめご飯 みそ汁 ★ おでん ほうれん草のり和え バナナ 603/24.7/4.5	★ ナシゴレン風 野菜スープ ブロッコリーサラダ いちごババロア 612/26.0/3.1	せきはん かほちゃ とんじる 赤飯 南瓜の豚汁 鯖のゆずみそ焼き きんぴら蓮根 みかん 605/29.5/3.7
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水) クリスマス	26日 (木)	27日 (金) 年越しそば
なめし しる 菜飯 めった汁 赤魚の中華香味ソース 揚げ茄子のおろしかけ パイ 602/32.4/3.5	★ パン きのこのスープ カレーのプロバンス風 ポテトサラダ チョコバナナパフェ 661/30.5/4.2	★ パエリア風 コーンポタージュ フライドチキン ショートケーキ 607/35.0/3.8	はん しる ご飯 みそ汁 ★ すき焼き風 ほうれん草のおかか和え りんご 601/31.2/3.5	★ 海老天とかきあげそば 南瓜の含め煮 今川焼 634/26.0/3.2

エネルギー/たんぱく質/塩分

★ ←このマークは、各利用者の方からのリクエストメニューです。