

管理栄養士から一言

12月献立



今月はクリスマス・年末と、忙しい方も多いかもかもしれません。しっかりと身体を温めて、風邪などひかないようにして下さい。お手洗いが面倒な方も多いと思いますが、水分も意識してしっかり摂取してください。クリスマスメニューもお楽しみに♪



持ち帰り
お弁当

当日デイご利用された方限定

ごはん付 700円
おかずのみ 600円

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	鰯の西京焼き さつまいも甘煮 春雨サラダ	アジフライ かぼちゃ煮付け 野菜の甘酢和え	かに玉 大根と白菜の 煮付け かぼちゃサラダ	煮込みハンバーグ かぼちゃ煮付け コールスロー サラダ	鶏肉の チリソース風 切干煮つけ 白菜の胡麻和え
7	8	9	10	11	12
肉団子 甘酢あんかけ さつまいも甘煮 もずくの酢の物	いなりずし 卵焼き おでん ブロッコリー-サラダ	チキン南蛮 さつまいも甘煮 もやしの胡麻和え	和風ハンバーグ 里芋とキノコ 味噌煮 白菜の胡麻和え	ぶり大根 ひじき煮付け もやしの胡麻和え	鮭の照り焼き 大根と白菜の煮 付け ポテトサラダ
14	15	16	17	18	19
赤魚の 野菜あんかけ 筑前煮 いんげん 胡麻和え	豚しゃぶ (ゴマダレ) 野菜田楽 白菜お浸し	揚げ出し豆腐 筑前煮 キャベツの梅和え	あんかけうどん おにぎり 1個 磯辺揚げ 玉子焼き	揚げ鰯のあんかけ ひじき煮付け 春雨サラダ	鮭の塩麴焼き 切干煮つけ 野菜サラダ
21	22	23	24	25	26
ちらし寿司 赤だし 鶏の照り焼き 温サラダ フルーツポンチ	ちらし寿司 赤だし 鶏の照り焼 温サラダ フルーツポンチ	サンドイッチ コンソメスープ 蒸し鶏のサラダ フルーツポンチ	オムライス コーンスープ サラダ フルーチェ	オムライス コーンスープ サラダ フルーチェ	炊き込みご飯 クリーム シチュー チリビーンズ コーンサラダ フルーチェ
クリスマス週間					
28	29	30	31		
アジの香味揚げ 大根の 生姜あんかけ 野菜サラダ					

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませよう願ひ申し上げます。

