

	日	月	水	木	金	土	
	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	
朝	カレイの照り焼き 白菜のお浸し 金平れんこん 89Kcal	ブレーンオムレツ ほうれん草のお浸し ポイルソーセージ 153Kcal	豆腐のきのこソテー もやしとベーコンソテー コールスローサラダ 132Kcal	スクランブルエッグ インゲンのバターコーン わかめサラダ 150Kcal	玉子焼き 大根煮 黒豆 141Kcal	高野豆腐の含め煮 茄子の味噌炒め ふりかけ 128Kcal	田楽味噌 春雨炒め うぐいす豆 188Kcal
昼	鶏肉の生姜焼き キャベツ炒め 南瓜サラダ 238Kcal	豚すき焼き 大豆の五目炒め わかめ和え 285Kcal	赤魚の粕漬け 春雨の塩炒め 薩摩芋のサラダ 166Kcal	三色丼 胡瓜の三杯酢 272Kcal	ロールキャベツのクリーム煮 竹の子とふきの炒めもの ポテトサラダ 150Kcal	親子丼 もやしのナムル 176Kcal	鶏肉のステーキ ナポリタン カリフラワーサラダ 297Kcal
夕	白身魚のムニエル なすの煮びたし ブロッコリーサラダ 201Kcal	ほきの塩麹焼き 小松菜のごま油炒め 切干大根サラダ 110Kcal	若鶏唐揚げ(甘酢だれ) ごぼう煮 菜の花のお浸し 263Kcal	かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ 215Kcal	豚肉の赤味噌焼き 白菜と麩の煮物 ほうれん草の胡麻和え 216Kcal	赤魚の塩焼き じゃが芋の煮物 キャベツとツナサラダ 130Kcal	サケの西京焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し 153Kcal
	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	
朝	揚げ出し豆腐 竹の子土佐煮 菜の花の和え物 83Kcal	肉団子の甘酢あん 根菜煮 しその実昆布 154Kcal	生揚げの胡麻味噌煮 ブロッコリーの炒め物 納豆 180Kcal	玉子焼き ビーフン炒め ポテトサラダ 202Kcal	はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋炒め 海苔の佃煮 138Kcal	五目巾着煮 大根とツナの和風炒め ふりかけ 130Kcal	高野豆腐の玉子とじ 茄子田楽 なめ茸和え 235Kcal
昼	豚肉ネギ塩炒め 芋としめじのカレー煮 大根と胡瓜のサラダ 363Kcal	赤魚の煮つけ ほうれん草とひき肉の炒め物 マカロニサラダ 212Kcal	おろしソースチキン キャベツと人参の炒めもの カニカマの酢の物 228Kcal	豚肉カルビ炒め ポテトチーズ焼き もやしの和え物 346Kcal	鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め ピーマンの和え物 228Kcal	カレイの粕漬け ごぼう煮 カニ風味サラダ 145Kcal	ポークチャップ スパゲッティ 白菜の和え物 338Kcal
夕	鯖の塩焼き いり鶏 ハムとブロッコリーのサラダ 270Kcal	豚肉の醤油麹焼き わかめの酢の物 南瓜のソテー 219Kcal	ホキの照り焼き 春雨の炒め物 小松菜のあさり和え 167Kcal	シーフードカレー フルーツ缶(モモ) 203Kcal	サケのパン粉焼き 大根の煮物 いんげんのごま和え 297Kcal	煮込みハンバーグ きのご塩炒め 胡瓜とコーンのサラダ 210Kcal	赤魚の竜田揚げ キャベツとわかめおかか炒め ブロッコリーツナサラダ 150Kcal
	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	
朝	肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 かぼちゃサラダ 210Kcal	生揚げの生姜煮 青梗菜と竹輪炒め もずく 134Kcal	オムレツ ひじき炒め煮 金平れんこん 114Kcal	キャベツのクリーム煮 いんげんベーコンソテー 大根サラダ 78Kcal	ほき粕漬け じゃが芋炒め 納豆 156Kcal	とん平風玉子焼き もやしソテー ふりかけ 153Kcal	ハムステーキ ピーマン金平 しその実昆布 123Kcal
昼	たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト おくらの和え物 252Kcal	豚肉の味噌炒め 竹の子おかか炒め もやしの和え物 312Kcal	鯖の味噌煮 茄子とひき肉の炒め物 ごぼうとツナのサラダ 322Kcal	焼き鳥丼 人参しりしり 257Kcal	肉豆腐 ふろふき大根 菜の花の和え物 219Kcal	さごしの竜田揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し 215Kcal	鶏肉黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 カニカマの和え物 206Kcal
夕	鶏肉梅焼き 五目煮豆 菜の花の辛子和え 216Kcal	白身魚フライ 小松菜煮びたし 明太ポテトサラダ 217Kcal	麻婆豆腐 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物 270Kcal	豚肉のオイスター炒め 野菜炒め わかめサラダ 292Kcal	サケの甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め ブロッコリー胡麻和え 229Kcal	山菜うどん しゅうまい 胡瓜のサラダ 405Kcal	赤魚の塩焼き ビーフン炒め カリフラワーサラダ 144Kcal
	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	
朝	高野豆腐の治部煮風 小松菜のソテー マカロニサラダ 154Kcal	五目巾着煮 肉団子 オクラの胡麻和え 140Kcal	はんぺんのおろしソースがけ 大豆の五目炒め めかぶ 132Kcal	炒り玉子 ピーマン胡麻油炒め 南瓜サラダ 231Kcal	炒り豆腐 里芋の煮物 黒豆 167Kcal	肉じゃが きのご塩炒め もずく 179Kcal	生揚げすき焼き風 小松菜の胡麻炒め 納豆 155Kcal
昼	たらの照り焼き もやしの炒め物 ポテトサラダ 185Kcal	豚肉甘辛煮 ジャーマンポテト 菜の花の酢味噌和え 343Kcal	ホキの西京焼き 春雨のソテー ほうれん草の和え物 181Kcal	チキンカレー 大根と胡瓜のサラダ 239Kcal	メバルのムニエル ポトフ 薩摩芋とレーズンのサラダ 211Kcal	ハンバーグ 白菜のクリーム煮 インゲンの胡麻和え 301Kcal	豚かば焼き丼 オクラの和え物 273Kcal
夕	チキンステーキ いんげんとハムのソテー キャベツとコーンのサラダ 177Kcal	さばのおろし煮 ウインナー野菜炒め 白菜のお浸し 234Kcal	鶏肉のトマト煮 卵の花 青菜のあさり和え 230Kcal	サケのソテー なすの香風炒め ブロッコリーサラダ 168Kcal	豚肉ネギ塩炒め 焼売 根菜煮 407Kcal	カレイの照り焼き 金平ごぼう キャベツとツナサラダ 172Kcal	鶏つくねの白だし煮 じゃが芋炒めもの 大根サラダ 220Kcal
	12/29	12/30	12/31				
朝	サケの塩焼き もやしとベーコンソテー うぐいす豆 138Kcal	はんぺん肉みそあんかけ 青梗菜とツナ炒め マカロニサラダ 178Kcal	スクランブルエッグ 小松菜とひき肉の炒めもの コールスローサラダ 187Kcal				
昼	豚肉醤油麹焼き なすの揚げ出し煮 カリフラワーと枝豆サラダ 234Kcal	赤魚の塩焼き 竹の子おかか炒め ポテトサラダ 182Kcal	年越しそば ほうれん草のお浸し フルーツ缶(もも) 424Kcal				
夕	さばの粕漬け 薩摩芋と昆布煮 白菜と春菊の和え物 242Kcal	鶏肉のごま味噌焼き ふき炒め いんげん辛子和え 209Kcal	カレイの生姜焼き キャベツハム和え 昆布佃煮 122Kcal				