

	朝食	昼食	夕食	15時
12月4日 (月)	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	<b>健幸御膳</b> 鮭菜御飯 豆腐チゲ風 ホウレン草とトマトの卵炒め ゼンマイのナムル 味噌汁 甘酒ヨーグルト	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜の煮浸し 豆サラダ すまし汁	いちごブルーチェ
エネルギー たんぱく質	1540 70.3			
12月5日 (火)	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜のあんかけ キャベツのゴマ和え すまし汁 フルーツ	御飯 シルバーの煮付け もやしの和風炒め サツマ芋サラダ 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー たんぱく質	1415 57.3			
12月6日 (水)	御飯 ひじきの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグマトソース ブロッコリーとベーコンの炒め物 キュウリとカブの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏とカキフライの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ	スイスロール(バニラ)
エネルギー たんぱく質	1485 53.6			
12月7日 (木)	御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	カレーうどん 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え フルーツ	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	水羊羹(抹茶)
エネルギー たんぱく質	1523 53.3			
12月8日 (金)	御飯 茄子とエリンギの炒め物 ホウレン草の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	<b>スマイルホリデー北海道</b> 帆立のバター醤油御飯 マスのちゃんちゃん焼き ブロッコリーのクリーム煮 角切ポテトサラダ 味噌汁 メロンゼリー	御飯 生揚げと白菜の中華うま煮 大根とアサリの炒め煮 青梗菜のナムル 中華スープ	ショコラプチケーキ
エネルギー たんぱく質	1482 62.8			
12月9日 (土)	御飯 カキフライのそぼろ煮 豆とツナのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの田楽 高野豆腐の含め煮 もやしのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラとカニカマのポン酢和え 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー たんぱく質	1587 63.3			
12月10日 (日)	食パン 厚焼卵 カキフライのサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルの胡麻だれ焼 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのおかか和え 味噌汁	プチあんドーナツ
エネルギー たんぱく質	1473 63.5			

【MEMO】

