




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	12月14日 ご当地リレーメニュー   鶏飯 豚肉のせいり蒸し風 さつまいもの パンケーキ	12月24日 利用者さん リクエストメニュー テーマ「クリスマス」 スパゲッティ二種 (トマト・ジェノベーゼ) コンソメスープ 照り焼きチキン 焼きポテト 	1 三色丼 すまし汁 豚肉、卵、グリーンピース ふ、えのき、わかめ、ねぎ 白和え 人参、こんにゃく、みつば、 しいたけ、木綿豆腐、白ごま みかん	2 ご飯 味噌汁 木綿豆腐、じゃが芋、わかめ、ねぎ 鮭の菜種焼き 温野菜 鮭、卵、玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、さつま芋 酢の物 きゅうり、大根、人参、 ちりめん、ちくわ、わかめ	3 忘年会 お弁当注文します。
	成分	成分	成分	成分	成分
	6 チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース フレンチサラダ レタス、きゅうり、ハム、りんご ウインナーと 野菜のスープ ウインナー、キャベツ、 玉ねぎ、人参、ブロッコリー	7 ご飯 にゅう麺 そうめん、生揚げ、かまぼこ、ねぎ さわらのホイル焼き 添え野菜 さわら、しいたけ、しめじ、えのき、 玉ねぎ、人参、青ピーマン、レモン 里芋のそぼろあんかけ 里芋、大根、鶏ミンチ、玉ねぎ、 人参、グリーンピース	8 ハヤシライス 牛肉、玉ねぎ、ブロッコリー、 しめじ、グリーンピース シーザーサラダ レタス、赤玉ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン、ハム りんご ホットミルク 牛乳	9 ご飯 焼きチキンカツ 温野菜 鶏肉、卵 人参、かぶ、かぼちゃ マカロニサラダ マカロニ、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵、コーン	10 サンドイッチ セサミロール 食パン、レタス、ハム、卵、トマト ごま ジャーマンポテト じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、パセリ 洋風春雨スープ フルーツヨーグルト えのき、春雨、玉ねぎ、絹ごし豆腐、黒ごま バナナ、王しどう、みかん
お昼ごはん	成分	成分	成分	成分	成分
	13 ご飯 けんちん汁 ごぼう、人参、こんにゃく、木綿豆腐、ねぎ お好み焼き 豚肉、いか、えび、キャベツ、ねぎ 切干大根 切干大根、人参、しいたけ、生揚げ	14 ご当地リレーメニュー ～鹿兒島県～	15 ご飯 豚肉のくわ焼き 温野菜 豚肉、ねぎ、らっきょ、 キャベツ、大根、黄ピーマン 里芋のサラダ 里芋、かいわれ、ツナ、玉ねぎ	16 ご飯 ハンバーグ 添え野菜 合挽肉、玉ねぎ、卵、牛乳 じゃが芋、コーン、人参 ブロッコリーと カリフラワーの炒め物 カリフラワー、ブロッコリー、黄ピーマン、 赤ピーマン、しめじ、京ねぎ	17 コーンマヨパン クロワッサン グリーンサラダ ハム、レタス、きゅうり、赤玉ねぎ、大根 さつまいも チャウダー さつま芋、ベーコン、玉ねぎ、牛乳、パセリ
	成分	成分	成分	成分	成分
お昼ごはん	20 ご飯 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、わかめ、ねぎ 肉じゃが 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、 人参、糸こんにゃく、いんげん 小松菜の納豆和え 小松菜、もやし、人参、納豆	21 ご飯 ポークチャップ 添え野菜 豚肉、玉ねぎ じゃが芋、パセリ、人参 れんこんサラダ れんこん、人参、ちりめん	22 冬至 ご飯 コーンスープ 牛乳 タラのムニエル 添え野菜 タラ しめじ、かぶ、トマト かぼちゃの 温野菜サラダ かぼちゃ、人参、キャベツ、 じゃが芋、いんげん、にんにく	23 ご飯 黒酢の酢豚 豚肉、生姜、きくらげ、パイナップル、玉ねぎ、なす 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく 春巻き 添え野菜 春巻き サニーレタス	24 クリスマスイヴ リクエストメニュー
	成分	成分	成分	成分	成分
	27 ご飯 さばの生姜煮 大根とこんにゃくの煮物 さば、生姜 大根、こんにゃく 茶わん蒸し 卵、えび、鶏肉、しいたけ、みつば	28 ご飯 コーヒー ハニーマスタードチキン 温野菜 鶏肉 もやし、ほうれん草、人参 かいわれサラダ みかん かいわれ、きゅうり、ちりめん、わかめ	29 年越しそば 紅鮭菜飯 そば、しいたけ、かまぼこ、京ねぎ、 ちりめん、ほうれん草、塩鮭、白ごま 焼きコロッケ 添え野菜 コロッケ レタス、玉ねぎ 小松菜の胡麻和え 小松菜、ちくわ、人参、ちりめん、黒ごま	30 お休み(～3日) 今年一年間、お世話になりました。 来年も宜しくお願い致します。 良い年末年始をお過ごし下さい 	31
お昼ごはん	成分	成分	成分	成分	成分
	成分	成分	成分	成分	成分
	成分	成分	成分	成分	成分