

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	<p>12月14日 鹿児島ご当地リレーメニュー</p>  <p>鶏飯 豚肉のせいろ蒸し丼 さつまいものパンケーキ</p>	<p>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」</p> <p>スパゲッティ二種 (トマト・ジェ/ベーゼ) コンソメスープ 照り焼きチキン 焼きポテト</p> 	<p>1</p> <p>三色丼 すまし汁 豚肉.卵.グリンピース ふ.えのき.わかめ.ねぎ</p> <p>白和え 人参.こんにゃく.みつば. しいたけ.木綿豆腐.白ごま</p> <p>みかん</p>	<p>2</p> <p>ご飯 味噌汁 木綿豆腐.じゃが芋.わかめ.ねぎ</p> <p>鮭の菜種焼き 温野菜 鮭.卵.玉ねぎ.パセリ ブロッコリー.さつまいも</p> <p>酢の物 きゅうり.大根.人参. ちりめん.ちくわ.わかめ</p>	<p>3</p> <p>忘年会 お弁当注文します。</p>
成分	<p>6</p> <p>チキンライス 鶏肉.玉ねぎ.人参.グリンピース</p> <p>フレンチサラダ レタス.きゅうり.ハム.りんご</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>ご飯 にゅう麺 そうめん.生揚げ.かまぼこ.ねぎ</p> <p>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</p>	<p>8</p> <p>ハヤシライス 牛肉.玉ねぎ.ブロッコリー. しめじ.グリンピース</p> <p>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</p> <p>りんご ホットミルク 牛乳</p>	<p>9</p> <p>ご飯</p> <p>焼きチキンカツ 温野菜 鶏肉.卵 人参.かぶ.かぼちゃ</p> <p>マカロニサラダ マカロニ.ハム.きゅうり.玉ねぎ.卵.コーン</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>ジャーマンポテト じゃが芋.玉ねぎ.ベーコン.パセリ</p> <p>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.干しうどう.みかん</p>
成分	<p>エネルギー 741 kcal 水分 279 g たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー 654 kcal 水分 294 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 661 kcal 水分 345 g たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 723 kcal 水分 259 g たんぱく質 41.3 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>エネルギー 643 kcal 水分 285 g たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 3.7 g</p>
お昼ごはん	<p>13</p> <p>ご飯 けんちん汁 ごぼう.人参.こんにゃく.木綿豆腐.ねぎ</p> <p>お好み焼き 豚肉.いか.えび.キャベツ.ねぎ</p> <p>切干大根 切干大根.人参.しいたけ.生揚げ</p>	<p>14</p> <p>ご当地リレーメニュー ~鹿児島県~</p>	<p>15</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉のぐわ焼き 温野菜 豚肉.ねぎ.らっきょ キャベツ.大根.黄ピーマン</p> <p>里芋のサラダ 里芋.かいわれ.ツナ.玉ねぎ</p>	<p>16</p> <p>ご飯</p> <p>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</p> <p>プロッコリーとカリフラワーの炒め物 カリフラワー.プロッコリー.黄ピーマン 赤ピーマン.しめじ.京ねぎ</p>	<p>17</p> <p>コーンマヨパン クロワッサン</p> <p>グリーンサラダ ハム.レタス.きゅうり.赤玉ねぎ.大根</p> <p>さつまいも チャウダー さつまい芋.ベーコン.玉ねぎ.牛乳.パセリ</p>
成分	<p>エネルギー 725 kcal 水分 271 g たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>エネルギー 788 kcal 水分 304 g たんぱく質 36.7 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 743 kcal 水分 251 g たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 721 kcal 水分 368 g たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 671 kcal 水分 241 g たんぱく質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g</p>
お昼ごはん	<p>20</p> <p>ご飯 味噌汁 木綿豆腐.生揚げ.わかめ.ねぎ</p> <p>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</p> <p>小松菜の納豆和え 小松菜.もやし.人参.納豆</p>	<p>21</p> <p>ご飯</p> <p>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</p> <p>れんこんサラダ れんこん.人参.ちりめん</p>	<p>22 冬至</p> <p>ご飯</p> <p>コーンスープ 牛乳</p> <p>タラのムニエル 添え野菜 タラ.しめじ.かぶ.トマト</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>ご飯</p> <p>黒酢の酢豚 豚肉.生姜.きくらげ.ハイナップル.玉ねぎ.なす 赤ピーマン.黄ピーマン.ピーマン.にんにく</p> <p>春巻き 添え野菜 春巻き サニーレタス</p>	<p>24 クリスマスイヴ</p> <p>リクエストメニュー</p>
成分	<p>エネルギー 650 kcal 水分 451 g たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 757 kcal 水分 311 g たんぱく質 36.7 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 639 kcal 水分 274 g たんぱく質 33.3 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 734 kcal 水分 270 g たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 732 kcal 水分 216 g たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 4.0 g</p>
お昼ごはん	<p>27</p> <p>ご飯</p> <p>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</p> <p>茶わん蒸し 卵.えび.鶏肉.しいたけ.みつば</p>	<p>28</p> <p>ご飯 コーヒー</p> <p>ハニーマスターードチキン 温野菜 鶏肉 もやし.ほうれん草.人参</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>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</p> <p>焼きコロッケ 添え野菜 コロッケ レタス.玉ねぎ</p> <p>小松菜の胡麻和え 小松菜.ちくわ.人参.ちりめん.黒ごま</p>	<p>30</p> <p>お休み(～3日)</p> <p>今年一年間、お世話になりました。 来年も宜しくお願ひ致します。</p> <p>良い年末年始をお過ご下さい</p>	
成分	<p>エネルギー 693 kcal 水分 287 g たんぱく質 46.9 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>エネルギー 683 kcal 水分 297 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 698 kcal 水分 290 g たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 3.5 g</p>		