

●12月21日(水)ウィズ和班リクエスト
 クロワッサン テーブルロール ビーフシチュー 骨なしフライドチキン ポテトサラダ フルーチェ

ポテトサラダをクリスマスツリーの様に盛り付けます。



16 (土)		17 (日)												
朝食	フレンチトースト (卵 牛乳 食パン) レーズンパン コーヒー みかん缶 ヨーグルト	エネルギー 633kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) いわし佃煮 煮ちくわ たくあん	エネルギー 508kcal										
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) 白身魚のフライと生野菜 (大根 サニーレタス パプリカ 玉ねぎ) 大豆サラダ (ハム 大豆 チーズ きゅうり かいわれ)	エネルギー 754kcal	きつねうどん (うどん 油あげ かまぼこ ねぎ) 天ぷら (鶏肉 さつまいも) ■小松菜のお浸し (ちりめん 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 713kcal										
夕食	ご飯 牛肉とチンゲン菜のオムレツ (卵 牛肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん) キャベツのわさびマヨ和え (ちくわ キャベツ きゅうり コーン)	エネルギー 780kcal	ご飯 鶏つくねと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) ■もやしとわかめのゆず和え (もやし きゅうり わかめ ゆず)	エネルギー 718kcal										
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)								
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) かにかま かっぱ漬	エネルギー 523kcal	テーブルロール クロワッサン チーズスクランブル (レタス ミニトマト) ミルミル	エネルギー 603kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ こんにゃく) 味付まぐろ ごぼう天 奈良漬	エネルギー 519kcal	黒糖ロール メロンパン 野菜ソテー カフェオレ	エネルギー 543kcal	お茶漬 塩さば 昆布佃煮 梅干し ヤクルト	エネルギー 543kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ) レーズンパン レモンティー ソフール	エネルギー 429kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ こんにゃく) ししゃも ちくわ きんとき煮豆	エネルギー 541kcal
昼食	ご飯 ■みかん スクエアハンバーグと温野菜 (さつまいも にんじん) スパサラダ (スパゲティ ハム にんじん きゅうり)	エネルギー 750kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (じゃがいも ブロッコリー) れんこんサラダ (ごま ハム れんこん にんじん かいわれ)	エネルギー 761kcal	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜 (かぼちゃ いんげん) ■カリフラワーのサラダ (ハム カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 780kcal	麦ご飯 (米 押し麦) さわらの西京焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) かぶの梅マヨ和え (ごま ハム かぶ 大根 きゅうり 梅干し)	エネルギー 700kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 990kcal	カレーライス (米 押し麦 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬 らっきょう) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス) ヨーグルト みかん	エネルギー 807kcal	ご飯 クリームワッフル さけのムニエルと生野菜 (サニーレタス パプリカ 玉ねぎ) とりからとフライドポテト	エネルギー 799kcal
夕食	忘年会	エネルギー 736kcal	ご飯 じゃこカツとイカリングとごま和え (ごま ほうれん草 もやし) いかとカシューナッツの炒め物 (いか カシューナッツ 玉ねぎ パプリカ)	エネルギー 736kcal	ご飯 たらこのパン粉焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) 三色和え (ハム 卵 春雨 きゅうり)	エネルギー 780kcal	ご飯 揚げ鶏のみぞれ煮 (鶏肉 大根 ねぎ にんじん こんにゃく じゃがいも) ほうれん草のごま和え (ごま かにかま ほうれん草 もやし)	エネルギー 703kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ 小豆) 【冬至】	エネルギー 703kcal	ご飯 まいたけのスープ (まいたけ チンゲン菜) 焼きぎょうざ 鶏きものしくれ煮 (鶏きも チンゲン菜 にんじん)	エネルギー 703kcal	ご飯 パンプキンスープ (牛乳 かぼちゃ) ハンバーグと温野菜 (にんじん スピークニ) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 799kcal
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)								
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ たまねぎ ねぎ) ウインナー 高野煮 小魚佃煮	エネルギー 505kcal	テーブルロール クリームデニッシュ オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) ポタージュスープ (牛乳 コーンポタージュ パセリ) 野菜ジュース	エネルギー 568kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) 厚焼き玉子 ちくわ きんとき煮豆 エール	エネルギー 484kcal	テーブルロール ジャムパン スパソテー (スパゲティ ハム 玉ねぎ ピーマン) ミルクティー (紅茶 牛乳) バナナ	エネルギー 563kcal	ホットドッグ (パン ウインナー キャベツ) セサミパン ミルクココア (低脂肪乳 ココア) ゼリー パイン缶	エネルギー 563kcal	お茶漬 塩さけ かにかま 白菜漬 ヤクルト	エネルギー 650kcal	ホットケーキ りんごジュース ヨーグルト	エネルギー 422kcal
昼食	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き と温野菜 (スピークニ にんじん) かいわれサラダ (桜エビ きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 732kcal	ご飯 けんちん汁 (豆腐 ごぼう にんじん こんにゃく 油あげ ねぎ) さけの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 701kcal	ご飯 豚肉のしょうが焼きと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン 水菜) 青菜のからし和え (ちりめん 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 710kcal	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 大根 にんじん パセリ) ■たらこのバジルオイル焼きと 生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) さつまいものサラダ (ベーコン さつまいも 玉ねぎ きゅうり 干豆)	エネルギー 645kcal	ご飯 白菜の中華麻婆 (豚肉 白菜 京ねぎ) もやしのザーサイ和え (もやし きゅうり にんじん ザーサイ)	エネルギー 704kcal	ご飯 すまし汁 (こんにゃく みつば) たいの塩麴焼き 肉じゃが (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 793kcal	年越しそば (日本そば 油あげ かまぼこ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブロッコリー) ■小松菜のなめたけ和え (小松菜 にんじん なめたけ)	エネルギー 611kcal
夕食	麦ご飯 (米 押し麦) りんご さわらの漬物焼きと温野菜 (にんじん じゃがいも) ふろふき大根 (ごま 大根 かいわれ)	エネルギー 718kcal	ご飯 ちゃんこ風煮物 (肉団子 豆腐 白菜 しいたけ えのき もやし ニろ) かぶの梅かつお和え (かぶ 大根 きゅうり 花かつお 梅干し)	エネルギー 733kcal	ご飯 ■たらこの甘酢あんかけ (たら 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ) ■白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご 干豆)	エネルギー 631kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (なす ブロッコリー) ■小松菜と厚揚げの煮浸し (揚げ豆腐 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 689kcal	わかめご飯 (米 押し麦 わかめ) おでん (牛肉 卵 ちくわ 揚げ豆腐 じゃがいも こんにゃく 大根) ほうれん草のごま和え (ごま かにかま ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 668kcal	ペッパーランチ風 (米 牛肉 コーン ねぎ) コールスローサラダ (キャベツ にんじん 水菜) 野菜とたまごのスープ (卵 玉ねぎ ほうれん草)	エネルギー 785kcal	テイクアウト☆ 良いお年を お迎え下さい	