



●12月8日(金) 絆班リクエスト
カレーうどん れんこんのはさみ揚げ 小松菜の和え物 プリン



これらの写真はイメージで



		1 (金)		2 (土)		3 (日)								
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ) かまぼこ 昆布佃煮 べったら漬	エネルギー 403kcal	ツナロール セサミパン コーヒー ジョア(※食べるタイプ) もも缶	エネルギー 563kcal	ご飯 赤だし(豆腐 わかめ 玉ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) 高野煮 奈良漬	エネルギー 448kcal								
	昼食	三色丼(米 豚肉 卵 グリンピース) しゅうまいと温野菜(ブロッコリー) すまし汁(豆腐 わかめ えのき ねぎ)	エネルギー 656kcal	ご飯 雷汁(豆腐 こまつな) さばの塩焼きと大根おろし 糸こんにゃくの玉子とじ (卵 干えび にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 676kcal	ご飯 豚肉の漬け焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) ■小松菜と油あげのお浸し (油あげ 小松菜 もやし)	エネルギー 729kcal							
	夕食	ご飯 さんまの蒲焼きと白菜のじゃこ和え(ちりめん 白菜) 里芋の煮物(里芋 とうろく豆 がんも)	エネルギー 823kcal	ご飯 チキン南蛮 (鶏肉 玉ねぎ きゅうり にんじん レタス) かぼちゃとコーンのバター炒め (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ コーン パセリ)	エネルギー 897kcal	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き(さけ キャベツ もやし にんじん しめじ たら) ひじきサラダ(ツナ ごま ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき レタス)	エネルギー 627kcal							
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐 わかめ 玉ねぎ) ソーセージ 高野煮 たくあん	エネルギー 520kcal	テーブルロール ジャムパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ(低脂肪乳 コーヒー) オレンジ	エネルギー 539kcal	ご飯 みそ汁(油あげ 玉ねぎ にんじん ねぎ) 塩さけ 昆布佃煮 たくあん	エネルギー 513kcal	テーブルロール クリームフラワー 野菜炒め (ウインナー キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン) 牛乳 パイン缶	エネルギー 588kcal	お茶漬 厚焼き玉子 小魚佃煮 梅干し	エネルギー 513kcal	たまごロール (テーブルロール 卵 きゅうり) シュガーパン ミルクココア プリン (低脂肪乳 ココア)	エネルギー 620kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ウインナー 三色煮豆 昆布佃煮	エネルギー 519kcal
昼食	ご飯 わかめスープ(ごま わかめ 京ねぎ) 鶏肉のから揚げと温野菜 (ブロッコリー じゃがいも) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 大根 玉ねぎ)	エネルギー 761kcal	ハヤシライス(米 牛肉 たまねぎ ブロッ コリー しめじ) シーザーサラダ(ハム レタス 赤キャバ ツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ クルトン) 牛乳 りんご	エネルギー 781kcal	ご飯 すまし汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ) ■さわらの幽庵焼きと温野菜 (さつまいも 玉ねぎ) 里芋のそぼろ煮 (豚肉 里芋 大根 にんじん ねぎ)	エネルギー 723kcal	ご飯 とんかつと生野菜 (サニレタス レタス 赤玉ねぎ) 三色和え(ハム 卵 きゅうり もやし)	エネルギー 791kcal	絆班リクエスト	エネルギー 677kcal	おにぎり(米 紅鮭わかめのもと) お好み焼き (豚肉 卵 いか えび キャベツ ねぎ) ■小松菜のお浸し (ちくわ 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 766kcal	ご飯 コンソメスープ(ベーコン キャベツ) 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜(じゃがいも ブロッコリー) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干豆腐)	エネルギー 692kcal
夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ グリンピース) 豚バラれんこん (豚肉 ごま れんこん にんじん ねぎ)	エネルギー 694kcal	ご飯 たらの香草パン粉焼きと温野 菜(なす とうろく豆) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ コーン)	エネルギー 700kcal	麦ご飯(米 押し麦) 肉コロッケと温野菜 (ブロッコリー れんこん) コールスローサラダ (キャベツ パプリカ コーン)	エネルギー 813kcal	ご飯 さばのみそ焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) キャベツのナッツ和え (油あげ キャベツ にんじん ピーナッツ)	エネルギー 703kcal	ご飯 エビマヨと生野菜 (サニレタス 赤玉ねぎ トマト) 糸こんにゃくのチャプチェ(牛 肉 ごま 糸こんにゃく にんじん たら)	エネルギー 721kcal	麦ご飯(米 押し麦) ぶりの照り焼きと大根おろし 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん)	エネルギー 730kcal	豚丼の温玉のせ (米 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん かいわれ) 酢の物 (かまぼこ ちりめん キャベツ わかめ) すまし汁(豆腐 えのき ねぎ)	エネルギー 741kcal
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		●旬の食材 たら さわら 白菜 ブロッコリー カリフラワー 小松菜 ゆず み かん いちご				
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) ししゃも 高野煮 はりはり漬 エール	エネルギー 526kcal	テーブルロール チーズロール スクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 568kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ 玉ねぎ) 明太子 ごぼう天 きんとき煮豆	エネルギー 521kcal	テーブルロール 牛乳ツイスト 野菜の玉子とじ (卵 玉ねぎ キャベツ にんじん) レモンティー	エネルギー 611kcal	ご飯 みそ汁(豆腐 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 厚焼き玉子 かまぼこ 白菜漬	エネルギー 531kcal	  			
昼食	ご飯 豚肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) ひじきの玉子とじ (卵 ちりめん にんじん ひじき グリンピース)	エネルギー 692kcal	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと生 野菜(レタス 赤玉ねぎ リーフレタス) ほうれん草サラダ(鶏肉 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン ミニトマト)	エネルギー 711kcal	麦ご飯(米 押し麦) りんご さばの竜田揚げと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン 水菜) 五目きんぴら(にんじん ごぼう れんこん 糸こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 766kcal	焼きそば(豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 紅しょうが) 揚げ出し豆腐(豆腐 大根おろし ねぎ) 杏仁豆腐(牛乳 寒天 みかん缶)	エネルギー 730kcal	ルーローハン(米 卵 豚肉 チンゲン菜) フルーツヨーグルト (ヨーグルト パナナ もも バイナップル りんご) コンソメスープ (ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ)	エネルギー 730kcal	  			
夕食	ご飯 すき焼き風煮(牛肉 卵 揚げ豆腐 白菜 京ねぎ ごぼう 糸こんにゃく しめじ) かぼちゃのそぼろ煮 (鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 789kcal	シーフードカレー(米 えび いか じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース 福神漬け らっきょう) ごぼうサラダ (かにかま ごぼう 大根 かいわれ) 牛乳 ゼリー	エネルギー 766kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (にんじん ブロッコリー) もやしの酢の物 (かまぼこ もやし きゅうり レタス にんじん)	エネルギー 741kcal	ご飯 ■たらのなめこおろし煮 (大根 なめこ ねぎ) ■小松菜の磯部和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	エネルギー 729kcal	ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) 粒マスタードサラダ (ハム 白菜 にんじん きゅうり)	エネルギー 783kcal	  			

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。