



●12月3日(火) 絆班リクエスト
たらこチャーハン キャベツと豚肉のオイスターソース炒め 韓国風お好み焼き(チヂミ) 野菜スープ たい焼き



こちらの写真はイメージです。

★12月6日
カップdeヤクルト
食べるタイプのヤクルトをご提供します。



1(日)

朝食
ご飯
みそ汁(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
奈良漬け

昼食
ご飯
豚肉の漬け焼きと温野菜(さつまいも ブロccoli)

夕食
ご飯
さけフライとフライドポテト
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)

●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
							

2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		8(日)		
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐 わかめ 玉ねぎ) ウインナー ちくわ たくあん	エネルギー 520kcal	テーブルロール ジャムデニッシュ 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) ■みかん	エネルギー 539kcal	ご飯 みそ汁(油あげ 玉ねぎ にんじん ねぎ) 焼きそば 昆布佃煮 べったら漬け	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	ご飯 みそ汁(油あげ 小松菜 玉ねぎ) 焼きそば ソーセージ きんとき煮豆	エネルギー 519kcal	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(低脂肪乳 ココア) プリン 紅まどんな	エネルギー 620kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 小魚佃煮 梅干し	エネルギー 513kcal
昼食	ご飯 わかめスープ(わかめ 玉ねぎ) 鶏肉のから揚げと温野菜 (ブロッコリー ジャがいも) ツナサラダ (ツナ きゅうり かいわれ 大根 トマト レタス)	エネルギー 761kcal	絆班リクエスト	豚肉の焼肉のチャーハン 油揚げと大根の煮物 鶏ガラスープ(えのき・オクラ)	エネルギー 699kcal	ご飯 りんご とんかつと生野菜 (サニーレタス レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ クルトン) 三色和え(ハム 卵 きゅうり もやし)	エネルギー 791kcal	フィッシュバーガー ミニドック シーザーサラダ(ハム レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ クルトン) カフェオレ(コーヒー 低脂肪乳) ★カップdeヤクルト	エネルギー 791kcal	ゆかりご飯(米 ゆかり) 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ccoli) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ひょう)	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	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 たらのカレーニエルと温野菜 (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	ご飯 さばのみそ焼きと温野菜 (きつまいも ブロccoli) 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 エビチリ(えび 京ねぎ 玉ねぎ) 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 ニラ)	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 卵 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) 赤だし(豆腐 えのき ねぎ)	エネルギー 741kcal
9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)		15(日)		
朝食	ご飯 みそ汁(豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 はりはり漬け 昆布佃煮 ヤクルト	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 トマト) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 568kcal	ご飯 赤だし 明太子 ごぼう天 三色煮豆	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 白菜漬け	エネルギー 531kcal	フレンチトースト (卵 牛乳 食パン) セサミパン 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	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	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 みそ汁(キャベツ わかめ) 鶏肉の梅かつお竜田揚げ カリフラワーの卵炒め	エネルギー 680kcal	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) 焼きぎょうざと温野菜 (ブロッコリー) 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 パイナップル りんご) レタススープ(わかめ レタス 玉ねぎ)	エネルギー 730kcal	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 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) 和え物(小松菜 えのき かまぼこ)	エネルギー 789kcal	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロccoli) 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	ご飯 ポークピカタと温野菜 (にんじん ブロccoli) 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 ■たらのみめこおろし煮 (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 (含挽 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	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) キャベツのわさびしょうゆ和え (ちくわ キャベツ にんじん)	エネルギー 780kcal	ご飯 鶏つくねと温野菜 (かぼちゃ ブロccoli) ■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

※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。



