



●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)

●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

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

エネルギー
448kcal

昼食

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)

エネルギー
728kcal

| 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 | 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 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) 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 | 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 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 | 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 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 パインアップル 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 ブロッコリー) 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 ■たらなのめこおろし煮 (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 |

※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。



