

日曜日 30日		月曜日 31日					土曜日
年末休み		年末休み					1日(609カロリー)
							★煮込みハンバーグ ☆里芋の炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
2日(548カロリー)	3日(555カロリー)	4日(619カロリー)	5日(643カロリー)	6日(562カロリー)	7日(656カロリー)	8日(660カロリー)	
★鯛のホイル焼 ☆五日大豆 ☆白菜と春菊のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼き ☆チンゲン菜のオイスターソース炒め ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★酢豚 ☆ふろふき大根 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの西京焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ほうれん草と湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★サケのチャンチャン焼 ☆オムレツ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
9日(626カロリー)	10日(647カロリー)	11日(586カロリー)	12日(608カロリー)	13日(526カロリー)	14日(706カロリー)	15日(659カロリー)	
★鶏の紅茶煮 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆大根サラダ ☆ひじきご飯 ☆デザート	★タラのマヨネーズ焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆豆腐田楽 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆宝袋 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サバの味噌煮 ☆八宝菜 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆炒り豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
16日(614カロリー)	17日(657カロリー)	18日(639カロリー)	19日(653カロリー)	20日(631カロリー)	21日(572カロリー)	22日(581カロリー)	
★サケの塩焼き ☆厚蒸し卵 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆がんもの炊き合せ ☆ほうれん草の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの南蛮漬け ☆ひじきの煮物 ☆野菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆根菜の甘酢漬け ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆千草焼 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★豚の大葉巻揚げ ☆五目キンピラ ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆野菜の明太焼 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
23日(678カロリー)	24日(606カロリー)	25日(630カロリー)	26日(640カロリー)	27日(616カロリー)	28日(703カロリー)	29日	
★ミートローフ ☆ぜんまいの煮物 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆野菜の洋風煮 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照り焼 ☆チンゲン菜のクリーム煮 ☆ころころ野菜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆胡麻豆腐 ☆そば ☆ご飯 ☆デザート	年末休み	

★年末年始のお休みは【12月29日～1月3日】です。年始は1月4日から開始です。来年も宜しく願いいたします。