

12月給食だより

	12月 2日(日)	12月 3日(月)	12月 4日(火)	12月 5日(水)	12月 6日(木)	12月 7日(金)	12月 8日(土)
朝食	コーンフライ 葱菜 546kcal・15g・12g	なめ茸とオクラ 納豆和え 葱菜 453kcal・17g・6g	マカロニサラダ 梅シソ御飯 葱菜 518kcal・15g・11g	シューマイ 415kcal・17g・13g	オムレツ 396kcal・16g・13g	きのご卵焼き 396kcal・14g・16g	鶏つくね団子 梅ひし御飯 葱菜 505kcal・16g・9g
昼食	根菜サラダ アロエ フルーツ けんちん蕎麦 485kcal・14g・10g	鶏肉とナッツ炒め たらこパスタ アセロラジュレ 783kcal・30g・28g	白身魚のうま汁煮 さつま羊御飯 ナッツサラダ 634kcal・17g・17g	揚げ出し豆腐 きのごあんかけ シーチキンサラダ 570kcal・16g・18g	麩の煮物 マンゴープリン添え 和風うどん五目あんかけ 517kcal・18g・9g	ひじきと蕎麦の サラダ ココロケカレー 杏仁みかん 679kcal・17g・17g	豚肉と大根つや煮 山菜散し寿司 かぼちゃサラダ 668kcal・21g・21g
間食	紅茶 クッキー	コーヒー コンフェ	抹茶オレ せんべい	ミルクティー エクレア	麦茶 あんぱん	紅茶 パイ	コーヒー ホットケーキ
夕食	海老フライ 五目おこわ ごま酢和え 555kcal・18g・14g	フロッコリー サラダ 親子丼 カクテルゼリー ポンチ 512kcal・16g・14g	酢豚 ほうれん草と ひじきごま和え 648kcal・23g・20g	サーモンの カルパッチョ カレーピラフ マンゴーの ヨーグルトかけ 507kcal・15g・13g	鶏唐の ラビゴットソース ごま風味 サラダ 559kcal・16g・21g	煮魚 なめ茸和え 501kcal・24g・13g	かじきメンチ 切干大根の煮物 482kcal・14g・9g
	12月 9日(日)	12月 10日(月)	12月 11日(火)	12月 12日(水)	12月 13日(木)	12月 14日(金)	12月 15日(土)
朝食	きりざい 葱菜 472kcal・18g・9g	目玉焼き 葱菜 493kcal・19g・12g	枝豆しんじょう 六種野菜御飯 葱菜 389kcal・14g・4g	厚巻き卵 380kcal・16g・13g	ウインナードーム オムレツ 464kcal・16g・15g	キーウイサラダ 402kcal・14g・11g	ウインナー炒め たいみそ御飯 葱菜 443kcal・14g・10g
昼食	豚しゃぶサラダ フルーツ 杏仁豆腐 ナポリタン 670kcal・21g・17g	ラーメンサラダ あんかけチャーハン ホイップ和え 582kcal・14g・14g	牛蒡ナッツサラダ 他人丼 アロエ フルーツ 626kcal・21g・21g	白身魚の洋風汁煮 海老の散し寿司 ぶどうゼリー添え 545kcal・23g・10g	イカフライ 大根のとも煮 464kcal・11g・11g	温野菜の チーズサラダ フルーツ ヨーグルト カレー煮込み蕎麦 407kcal・18g・11g	とびっこ オーロラサラダ なたでココ フルーツ ジャージャー麺 645kcal・17g・16g
間食	麦茶 肉まん	紅茶 菓子パン	カフェ・オレ スナック		麦茶 1個菓子	ミルクティー プッセ	カルピス コーヒーゼリー
夕食	海老の カルパッチョ 洋梨の ヨーグルトかけ ホイコーロ丼 468kcal・16g・10g	ミックスビーンズ サラダ さんま蒲焼丼 抹茶ゼリー添え 554kcal・20g・13g	魚のチーズ焼き ピリ辛炒め 614kcal・25g・17g	ポテの キッシュ 梅しそうどん 445kcal・15g・9g	和風サラダ フルーツ フルーチェ そぼろ丼 461kcal・18g・7g	鶏唐の チリソース煮 磯部和え 502kcal・18g・15g	魚の唐揚げ 大根の金平 493kcal・20g・11g