

# 令和4年12月 予定献立表

## さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
1日 (木)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり 465Kcal	ご飯 カジキの味噌漬け焼き 千切り大根の炒め煮 おかか和え 果物、すまし汁 570Kcal	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き レンコンきんぴら 酢のもの みそ汁 609Kcal
2日 (金)	ご飯 みそ汁 オムレツ ごま和え 梅干 449Kcal	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ しその実和え 果物 606Kcal	ご飯 鮭の照り焼き さつま芋いとこ煮 わさび和え とろろ昆布汁 597Kcal
3日 (土)	ご飯 みそ汁 とろろいも 野菜炒め 梅干 427Kcal	三色ご飯 蕎とがんもどき煮 酢味噌かけ 果物 すまし汁 579Kcal	ご飯 八宝菜 シュウマイ 焼きなす みそ汁 609Kcal
4日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン 392Kcal	ハヤシライス らっきょう ポテトサラダ 果物 ドリンクヨーグルト 724Kcal	ご飯 ハムエッグフライ 切干し大根の煮つけ ささみのなめたけ和え 豚汁 778Kcal
5日 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き おかか和え 梅干 452Kcal	ロールパン クリームシチュウ、 千切り野菜のサラダ 果物 コーヒー牛乳 700Kcal	ご飯 赤魚の粕漬 なすとピーマンのみそ炒め ほうれん草くるみ和え みそ汁 570Kcal
6日 (火)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 野菜炒め 味付けのり 466Kcal	カニちらしすし かぼちやのそぼろ煮 キャベツのごましょうゆ和え プリン すまし汁 608Kcal	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 菜の花シラス和え みそ汁 625Kcal
7日 (水)	ご飯 みそ汁 たまご焼き おろし和え 梅干 438Kcal	ご飯 煮魚(メバル) 筑前煮 即席漬け 果物、みそ汁 557Kcal	ご飯 サバの塩こうじ焼 炒りうの花 わさびマヨネーズ和え みそ汁 631Kcal
8日 (木)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 ごま和え ふりかけ 442Kcal	ご飯 すき焼き風煮 煮豆 辛子和え 果物 みそ汁 712Kcal	麦飯 キンメ煮つけ なすのさつと煮 とろろいも けんちん汁 590Kcal
9日 (金)	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 フレク和え のり佃煮 421Kcal	月見そば 里芋と人参煮 梅和え ゼリー 698Kcal	ご飯 鶏団子の甘酢あんかけ 五目きんぴら もやしのナムル みそ汁 536Kcal
10日 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ 煮浸し 梅干 449Kcal	ご飯 魚の磯蒸し 切干煮 白和え 果物 みそ汁 630Kcal	茶めし おでん 大学いも オクラのなめこ和え 615Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。