

今月のお米は

“木島平産こしひかり”です

# December 12月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ほっけの幽庵焼き 切り干し大根 オクラとキャベツのお浸し 448kcal	つくねの照り焼き 白菜の煮浸し ほうれん草のしらす和え 543kcal	ピビンバ丼 かぼちゃのいとこ煮 海藻サラダ 562kcal	カレイのソテー味噌バターソース 冬瓜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 556kcal	肉うどん 筍と舞茸の炒め物 もやしとわかめの酢の物 五つ葉季節の果物 493kcal
8日	9日	10日	11日	12日
【大雪】新蓮根の炊き込みご飯 タラの野菜蒸しぬきポン酢 南瓜のごま煮 白菜のしその実和え 484kcal	五つ葉おでん サラダ etc… 613kcal	ほっけの塩焼き 春雨炒め キャベツの紅生姜和え 529kcal	牛しぐれ丼 わかめともやしのゴマ油いため 南瓜サラダ 651kcal	鶏のやわらか煮 なすの中華炒め 青菜のピーナッツ和え 605kcal
15日	16日	17日	18日	19日
赤魚のしいたけみそ焼き じゃがいも白煮 パンパンジー風サラダ 511kcal	豚汁うどん れんこんの炒め煮 ひじきとほうれん草のサラダ 五つ葉季節の果物 470kcal	たらの磯辺ムニエル 大豆とごぼうの炒め煮 もやしと竹輪の青のり和え 527kcal	えびカツ 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーの人参ドレサラダ 628kcal	カレーライス コーンサラダ 福神漬け 二色フルーツ 581kcal
22日	23日	24日	25日	26日
【冬至】鶏とかぼちゃのだし炊きご飯 鯖の幽庵焼き 大豆と昆布の煮物 春菊のお浸し 534kcal	チキンソテー・トマトソース 大根とベーコンのコンソメ煮 ジャガイモとブロッコリーのサラダ 560kcal	厚揚げの玉子あんかけ 白菜とあさりの煮浸し 切り干し大根サラダ 568 kcal	【クリスマスマニュ】エビピラフ フライドチキン ブロッコリーとトマトのサラダ 617kcal	春雨入りブルコギ風 なすとちくわの煮物 白菜のキムチ和え 612kcal
29日	30日	31日		
五つ葉忘年会 559kcal				