

# 平成23年12月 お献立 ゆめランチ

※献立内容は、替わることがありますのでご了承をお願いします。平成24年新年は、  
**1月4日(水)から**始めます。来年もどうぞ宜しくお願いします。

管理者 **梶川 泰弘**

TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287



|  |  |   |   |  |  |   |   |   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|---|---|---|---|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>1<br/>ごはん、魚煮付け、大根と丸天の照り煮、出巻き卵、人参とこんにゃくの煮物、カリフラワーサラダ、白菜の胡麻和え</p> <p>578kcal 2.9g</p> | <p>2<br/>ごはん、肉じゃが、塩サバ、ほうれん草と白菜のお浸し、ふろふき大根、胡麻豆腐ペロリン、茄子の酢物</p> <p>591kcal 2.7g</p> | <p>3<br/>ごはん、海老のチリソース青梗菜ソテー、もやしとニラのソテー、出巻き卵、ヒジキ煮、さつま芋とバナナのサラダ</p> <p>596kcal 2.8g</p> | <p>4<br/>ごはん、豆腐ハンバーグ、南瓜の煮物、野菜のクリーム煮、人参のマリネ、果物</p> <p>594kcal 2.1g</p> | <p>5<br/>ごはん、エビフライキャベツ添え、じゃがいも金平、茹で卵、冬瓜の海老あんかけ、蕪とレタスの昆布サラダ</p> <p>572kcal 2.8g</p> | <p>6<br/>ごはん、鮭の南蛮漬け、白菜とコーンの胡麻酢和え、ミートボール、青梗菜と厚揚げのピリ辛煮、蓮根金平、果物</p> <p>593kcal 2.4g</p> | <p>7<br/>ごはん、牛肉と豆腐のすき焼き風煮、さつま芋とブルーのリンゴ煮、あざりと大根の味噌煮、マカロニとツナのサラダ、高菜の油炒め</p> <p>594kcal 2.8g</p> | <p>8<br/>ごはん、ぶりの照り焼き、蓮根とこんにゃくの煮付け、ほうれん草白和え、茄子味噌炒め、出巻き卵、白菜の柚子酢</p> <p>595kcal 2.3g</p> | <p>9<br/>ごはん、酢豚、おから煮、ほうれん草ごま醤油かけ、水菜の梅おおか和え、白花豆煮</p> <p>599kcal 2.7g</p> | <p>10<br/>ごはん、魚煮付け、クリームコロッケ、人参金平、南瓜のサラダ、青梗菜とウインナーの炒め物、玉子豆腐、蕪の酢物</p> <p>584kcal 2.6g</p> | <p>11<br/>ごはん、筑前煮、海老の天ぷら、小松菜胡麻炒め、白菜のレモン酢和え、大根のかけあえ、果物</p> <p>591kcal 2.5g</p> | <p>12<br/>ごはん、鯖の味噌煮、付け合せ、春菊と椎茸のお浸し、出巻き卵、ポテトサラダ、春雨とハムの酢物、果物</p> <p>596kcal 2.1g</p> | <p>13<br/>ごはん、豚肉の生姜焼き野菜添え、海老と豆腐の卵とじ、大根の梅和え、ヒジキ大豆、果物</p> <p>565kcal 2.7g</p> | <p>14<br/>ごはん、白身魚のフライ野菜添え、金平ごぼう、蓮根のデミグラスソース煮、胡麻味噌和え、南瓜の小倉煮</p> <p>598kcal 2.3g</p> | <p>16<br/>ごはん、ポークケチャップ、キャベツのソテー、豆腐のうすくず煮、カリフラワーのレモン酢和え、出巻き卵、もやしとわかめの生姜煮</p> <p>581kcal 2.6g</p> | <p>17<br/>ごはん、鮭の塩焼き、大根とベーコンのトマト煮、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、春菊の白和え、千切りじゃがいもの酢物</p> <p>593kcal 2.2g</p> | <p>18<br/>ごはん、筑前煮、海老の天ぷら、小松菜胡麻炒め、白菜のレモン酢和え、大根のかけあえ、果物</p> <p>591kcal 2.5g</p> | <p>19<br/>ごはん、鯖の味噌煮、付け合せ、春菊と椎茸のお浸し、出巻き卵、ポテトサラダ、春雨とハムの酢物、果物</p> <p>596kcal 2.1g</p> | <p>20<br/>ごはん、豚肉の生姜焼き野菜添え、海老と豆腐の卵とじ、大根の梅和え、ヒジキ大豆、果物</p> <p>565kcal 2.7g</p> | <p>21<br/>ごはん、白身魚のフライ野菜添え、金平ごぼう、蓮根のデミグラスソース煮、胡麻味噌和え、南瓜の小倉煮</p> <p>598kcal 2.3g</p> | <p>22<br/>ごはん、厚揚げの鳥そぼろ煮、塩サバ、ほうれん草ともやしの胡麻和え、大豆となすのトマトソース、きんぴら大根、果物</p> <p>583kcal 2.7g</p> | <p>23<br/>天皇誕生日<br/>あずきごはん、魚塩焼き、野菜の炊合わせ、こんにゃくのピリ辛煮、出巻き卵、ポテトサラダ、紅白なます、プリン</p> <p>596kcal 3.1g</p> | <p>24<br/>ごはん、豆腐と豚肉の照り焼き、もやしとピーマンのソテー、きんぴらごぼう、大根の味噌煮、カスタードクリーム和え、きゅうり酢</p> <p>593kcal 2.2g</p> | <p>25<br/>ごはん、魚竜田揚げ茹で野菜添え、だし巻き卵、柿と大根の酢物、蕪のクリームソース、五目大豆</p> <p>594kcal 2.4g</p> | <p>26<br/>ごはん、鳥のからあげ、ポトフ、鮭と茄子のマヨネーズ焼き、南瓜の煮物、きゅうりの酢物、果物、ショートケーキ</p> <p>595kcal 2.1g</p> | <p>27<br/>ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツコンソメ煮、長いものおおか和え、人参金平、ジャガイモのカレー風味、わかめとモヤシの胡麻酢和え</p> <p>590kcal 2.9g</p> | <p>28<br/>ごはん、塩さんま焼き、白菜胡麻和え、大根のくず煮、厚揚げ照り焼き、出巻き卵、きゅうりの酢もの</p> <p>583kcal 2.4g</p> | <p>29<br/>ごはん、コロッケ、竹輪の煮物、茸とマカロニのサラダ、大根あきあえ、レンコンと厚揚げ煮、高菜の油炒め</p> <p>591kcal 2.9g</p> | <p>30<br/>ごはん、マーボー豆腐、南瓜入りつくね、ほうれん草のおかか和え、レンコンきんぴら、大根酢味噌和え、果物</p> <p>581kcal 2.5g</p> | <p>31<br/>ごはん、蒸し魚ごぼうのせ、付け合せ、出巻き卵、茄子の味噌炒め、白菜の胡麻和え、ウズラ豆煮</p> <p>596kcal 2.1g</p> | <p>31<br/>ごはん、ぶりの照り焼き、カレーコロッケキャベツ添え、蒸し蒲鉾、牛肉のハ幡巻き、切干大根の煮物、大学芋、年越し蕎麦</p> <p>598kcal 2.0g</p> |
|--|--|---|---|--|--|---|---|---|---|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|