

<p>12月30日 ごはん、ゆで豚胡麻ソース、おから炒め、鉄板焼き、焼き芋、ほうれん草おかか和え、大根サラダ 592kcal 2.4g</p>	<p>12月31日 ごはん、魚照り焼き、カレーコロッケキャベツ添え、カマボコ、牛肉うま煮、切干大根の酢物、漬物、年越し蕎麦 792kcal 3.7g</p>	<p style="text-align: center;">  平成24年 12月 お献立  </p> <p style="text-align: center;"> TEL:0954(23)8870 FAX:0954-28-9036携帯:090-1367-6287(梶川) </p> <p style="text-align: center;"> ※来年1月1日、2日、3日の3日間は休業です すみません宜しくお願いします ※仕入れ状況で、献立内容が替わることがありますので、あらかじめご了承ください </p>					<p>1 ごはん、魚煮付け、人参の金平、ふろふき大根、カリフラワーサラダ、出巻き卵、白菜ごま和え 585kcal 2.6g</p>
<p>2 ごはん、肉じゃが、塩サバ、ほうれん草と白菜のお浸し、胡麻豆腐ペロリン、大根酢、リンゴの蜂蜜煮 596kcal 2.4g</p>	<p>3 ごはん、海老チリソース、青梗菜ソテー、ヒジキ煮、もやしのソテー、出巻き卵、さつま芋ときゅうりのサラダ 595kcal 2.9g</p>	<p>4 ごはん、焼き肉、南瓜の煮物、野菜のクリーム煮、人参のマリネ、果物 598kcal 2.3g</p>	<p>5 ごはん、鮭のチーズ焼き、じゃがいも金平、冬瓜あんかけ、蕪とレタスのサラダ、茹で卵、果物 592kcal 2.9g</p>	<p>6 ごはん、アアジの南蛮漬け、蓮根金平、青梗菜と厚揚げのピリ辛煮、チキンビーンズ、白菜と水菜の胡麻酢 593kcal 2.8g</p>	<p>7 ごはん、牛肉と豆腐のすき焼き風煮、大根の味噌煮、マカロニとツナサラダ、高菜油炒め、デザート 597kcal 2.8g</p>	<p>8 ごはん、魚照り焼き、蓮根とこんにゃくの煮物、ほうれん草の白和え、大根味噌煮、出巻き卵、白菜の柚子酢 586kcal 2.3g</p>	
<p>9 ごはん、酢豚、ほうれん草胡麻醤油、おから煮、水菜の梅おかか和え、白花豆煮 596kcal 2.7g</p>	<p>10 ごはん、魚煮付け、大根と人参のきんぴら、青梗菜とウインナーのソテー、南瓜のサラダ、茹で卵、蕪の酢物、ミルク餅 597kcal 2.2g</p>	<p>11 ごはん、筑前煮、大根のかき和え、竹輪磯辺揚げ、小松菜胡麻和え、白菜のレモン酢和え、果物 595kcal 2.5g</p>	<p>12 ごはん、鯖の味噌煮、付合せ、春菊と椎茸のお浸し、ポテトサラダ、出巻き卵、春雨とハムの酢物、果物 598kcal 2.4g</p>	<p>13 ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしソテー、ヒジキとじ、大根の梅和え、果物 582kcal 2.8g</p>	<p>14 ごはん、自身魚のフライ、ほうれん草おかか和え、金平ごぼう、蓮根のバター煮、白菜の胡麻味噌和え、南瓜小倉煮 590kcal 2.7g</p>	<p>15 ごはん、ポークケチャップ、キャベツソテー、カリフラワーレモン酢和え、豆腐と桜エビの炒め物、出巻き卵、もやしとの生姜煮 595kcal 2.6g</p>	
<p>16 ごはん、鮭の塩焼き、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、春菊の白和え、人参トマト煮、じゃが芋の酢物、煮豆 580kcal 2.2g</p>	<p>17 ごはん、ささみフライ、ポイルキャベツ、青梗菜としめじのお浸し、里芋と椎茸の味噌煮、大根酢物、たかな油炒め 589kcal 2.7g</p>	<p>18 ごはん、厚揚げの鶏そぼろ煮、金平大根、塩サバ、ほうれん草の胡麻和え、大豆とごぼうのトマト煮、果物 594kcal 2.7g</p>	<p>19 ごはん、海老と野菜の天ぷら、たたきごぼう、ジャーマンポテト、ミルク餅、人参の生姜酢和え 586kcal 2.5g</p>	<p>20 ごはん、おでん、ヒジキ煮、焼き餃子、もやしの中華和え、果物、漬物 598kcal 2.6g</p>	<p>21 ごはん、魚の竜田揚げ、南瓜天ぷら、茹で野菜サラダ、五目大豆、蕪のコンソメ煮、出巻き卵、柚子大根 589kcal 2.4g</p>	<p>22 ごはん、マーボ豆腐、ほうれん草おかか和え、ビーフン炒め、蓮根金平、大根酢味噌和え 584kcal 2.8g</p>	
<p>天皇誕生日23 あずきごはん、魚の塩焼き、野菜炊合わせ、紅白なます、ポテトサラダ、茹で卵、こんにゃくのピリ辛煮、果物 599kcal 2.7g</p>	<p>24 ごはん、ロールキャベツ、金平ごぼう、大根味噌煮、さつま芋の天ぷら、漬物 599kcal 2.4g</p>	<p>25 ごはん、鶏の唐揚げ、鮭のマヨネーズ焼き、南瓜煮、ウインナーと野菜の炊合わせ、三色酢物、いちご、ケーキ 767kcal 2.3g</p>	<p>26 ごはん、豆腐ハンバーグ、付合せ、あらめ煮じめ、じゃが芋のカレー煮、わかめとモヤシの中華和え、白花豆煮 599kcal 2.4g</p>	<p>27 ごはん、さんまの塩焼き、大根おろし、剥製の胡麻和え、大根くず煮、出巻き卵、きゅうりのサラダ、果物 596kcal 2.6g</p>	<p>28 ごはん、ハムカツ、竹輪の磯辺揚げキャベツ添え、大根かけあえ、蓮根のうま煮、マカロニサラダ、果物 598kcal 2.7g</p>	<p>29 ごはん、蒸魚ほうば焼き風、白菜の胡麻和え、卵の煮袋と炊合わせ、大根のおろし和え、うずら豆煮 598kcal 2.4g</p>	