

昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
1	鶏肉とナッツのチリソース	1	焼肉	1	えびボールのオーロラソースかけ	1	野菜と豚肉のカレー炒め	1	豚肉の甘辛炒め
2	肉焼きそば	2	大根の煮物洋風仕立て	2	茹でブロッコリー	2	さつま芋の甘露煮	2	ジャーマンポテト
月	茄子とオクラのトマトソース煮	月	肉じゃが	月	エノキ茸の煮浸し	月	高野豆腐のがめ煮	月	野菜のごま味噌煮
1	青菜ときのこのオリーブ蒸し	1	中華風もやし炒め	1	味噌田楽	1	切干大根とひじきの旨煮	1	ひじき入り白和え
日	エネルギー 490kcal	日	エネルギー 466kcal	日	エネルギー 440kcal	日	エネルギー 449kcal	日	エネルギー 442kcal
月	塩分 2.1g	月	塩分 2.0g	月	塩分 2.1g	月	塩分 1.6g	月	塩分 1.8g
1	トマトオムレツ	1	チキンと南瓜のシチュー	1	牛肉とほうれん草の炒め物	1	サバの野菜入り甘酢煮	1	焼き鳥風
2	昆布豆	2	バンバンジーサラダ	2	お魚厚揚げ	2	オクラのごま和え	2	キャベツのピリ辛漬け
2	チンゲン菜ときのこのソテー	2	大根のうま煮	2	じゃが芋としいたけの煮物	2	さつま芋のケチャップ煮	3	野菜の甘酢炒め
月	さつま芋の肉じゃが風	月	ごぼうとれんこんの甘酢和え	月	つば漬け	月	ツナマカロニサラダ	0	大根サラダ(ドレッシング別添え)
2	ひじきサラダ	2	エネルギー 435kcal	2	エネルギー 463kcal	2	エネルギー 555kcal	日	エネルギー 423kcal
日	塩分 1.4g	日	塩分 1.6g	日	塩分 2.1g	日	塩分 1.2g	火	塩分 1.3g
火		火		火		火		火	
1	豚すき	1	チキンステーキ(醤油ソース)	1	スケソウダラの照焼き	1	マスタードマヨチキン	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
2	シェルフマカロニサラダ	2	ほうれん草の辛子和え	2	ひじき煮	2	温野菜サラダ	2	コーンと楓のタラコマヨ
月	カレー風味ソテー	月	海老としめじの玉子とじ	月	白菜の生姜和え	月	ポークチャップ	3	和風マカロニ
3	ほうれん草の磯辺和え	月	大根さくら漬	月	豆腐のチャンプルー	2	ほうれん草のベーコン和え	1	ソーセージのポトフ風
日	エネルギー 470kcal	日	エネルギー 415kcal	日	エネルギー 428kcal	日	エネルギー 550kcal	日	ワカメのゴマ風味炒め
水	塩分 1.8g	水	塩分 2.8g	水	塩分 1.6g	水	塩分 1.9g	水	エネルギー 490kcal
1	水炊き風鶏鍋	1	メパルの柚庵煮	1	ほうれん草オムレツ	1	鶏のスライス炒め		
2	里芋としめじの煮物	2	インゲンソテー	2	ベジタブルソテー	2	ポテトソテー		
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	月	キャベツのごま酢和え	月	ハムとキャベツのマリネ	月	あさりと玉葱のワイン蒸し		
4	ふきの二杯酢	月	マーボー豆腐	月	豚肉とこんにゃく炒め	2	小松菜のおひたし		
日	エネルギー 397kcal	日	小松菜と油揚げの煮浸し	8	オクラと昆布のたくあんちらし	5	エネルギー 484kcal		
木	塩分 1.8g	木	エネルギー 447kcal	日	エネルギー 427kcal	日	塩分 1.8g		
1	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	1	親子煮	1	豚肉の塩麹焼き	1	豚の生姜焼き		
2	ニラとあさりの玉子とじ	2	しろ菜のお浸し	2	大豆五目煮	2	若竹煮		
月	キャベツとウィンナーのカレー炒め	月	肉野菜煮込み	月	ミモザ風はんぺん温サラダ	2	豆腐の和風煮		
5	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	2	スパゲティサラダ	9	小松菜の胡麻和え	6	青物の昆布め		
日	エネルギー 454kcal	日	エネルギー 467kcal	日	エネルギー 473kcal	日	エネルギー 419kcal		
金	塩分 1.5g	金	塩分 1.4g	金	塩分 1.9g	金	塩分 1.9g		
1	豚肉の梅おろし	1	さばのソースカツ	1	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	1	味噌つくね		
2	厚揚げのそぼろ煮	2	三色和え	2	彩りしんじょう	2	茹でインゲン		
月	糸コンと鶏肉の煮物	月	ねぎとちくわのぬた	月	けんちん煮	2	ほうれん草の煮浸し		
6	青菜のナムル	1	青菜とチャーシュの刻み炒め	2	マカロニトマトソテー	2	茄子とこんにゃくの煮浸し		
日	エネルギー 445kcal	日	ツナとキャベツの炒め物	0	エネルギー 495kcal	7	キャベツのレモン酢和え		
土	塩分 1.4g	土	エネルギー 485kcal	日	塩分 2.0g	土	エネルギー 458kcal		
1	チリソースミートボール	1	豚キムチ鍋風	1	和風ロールキャベツ	1	サワラのガリバタ醤油焼き		
2	茹でインゲン	2	濃厚ポテトサラダ	2	人参のナムル	2	オクラとコーンのおろし和え		
月	カニ風味サラダ	月	あさりと玉葱の酒蒸し	月	じゃが芋のマーボー炒め	月	チキンカレー		
7	大根と椎茸の煮物	4	チンゲン菜ともやしのナムル	2	ほうれん草のおひたし	2	福神漬		
日	竹輪と野菜の胡麻よごし	日	エネルギー 483kcal	日	エネルギー 422kcal	8	エネルギー 440kcal		
日	塩分 2.2g	日	塩分 1.9g	日	塩分 1.9g	日	塩分 2.5g		



しらゆり荘

12月昼食メニュー