

現場：もぐもぐ
期間：2022/12/1~2022/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
昼食							
夕食							
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	黒糖食パン マカロニサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 428kcal 食塩 1.7g	小山パン パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 416kcal 食塩 1.5g	シュガーバターコッペ スパサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 488kcal 食塩 2.1g	ミニ抹茶ツイスト ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 409kcal 食塩 1.4g	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 373kcal 食塩 1.4g	クリームエスカルゴ 目玉焼き 洋梨缶 牛乳 1kcal - 415kcal 食塩 0.7g	NEGロール ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 390kcal 食塩 1.3g
昼食	コロケ二種盛 付け合せ(ポイルブロッコリー)☆ きのこ玉子焼☆ もやしの塩炒め☆ 味噌汁 1kcal - 309kcal 食塩 2.9g	鶏肉たれ焼き☆ カリフラワーの煮付☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 味噌汁	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ 茄子の煮浸し ピーマンの金平☆ 漬物 味噌汁	生姜ご飯 参鶏湯風煮込み☆ チンゲン菜の干しエビ和え▲●☆ りんごのコンポート	すき焼風煮▲●☆ オムレツ☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	鶏の唐揚げおろしソース ヒジキ煮●▲☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 味噌汁	中華丼☆ しゅうまい からし菜の炒め物●▲☆ 漬物 中華スープ
夕食	赤魚の煮付☆ 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁 1kcal - 227kcal 食塩 3.7g	シーフードカレー☆ ヒジキ煮●▲☆ 冬瓜の煮付 漬物 1kcal - 243kcal 食塩 3.7g	豚丼☆ しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁 1kcal - 354kcal 食塩 4.3g	白身魚の野菜あん☆ 大豆煮☆ ブロッコリーの和え物☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 277kcal 食塩 3.6g	けんちんそば☆ 肉団子 菜の花の和え物▲●☆ 1kcal - 357kcal 食塩 4.3g	鯖の照焼◇☆ 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 348kcal 食塩 5.2g	豚の生姜焼き きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付☆ 味噌汁 1kcal - 294kcal 食塩 3.5g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	カスタードロール スパサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 444kcal 食塩 1.2g	レーズンラウンド パンキンサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 384kcal 食塩 1.1g	北海道ミルク マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 447kcal 食塩 1.3g	小山パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 407kcal 食塩 1.6g	ミニ黒糖ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	食パン 目玉焼き ミカン缶 牛乳 1kcal - 400kcal 食塩 1.2g	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 409kcal 食塩 1g
昼食	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁 1kcal - 244kcal 食塩 3g	チキンカレー 花型豆腐の煮付▲●☆ ピーマンの金平 漬物 1kcal - 346kcal 食塩 3.8g	カレイの煮付☆ 付け合せ(赤板) オムレツ☆ ブロッコリーの和え物☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 197kcal 食塩 3.9g	きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物▲●☆ 1kcal - 317kcal 食塩 4.2g	メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁 1kcal - 365kcal 食塩 4.4g	ポトフ ナポリタン えんどうの炒め物☆ 1kcal - 311kcal 食塩 2.8g	鶏入り筑前煮 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 346kcal 食塩 3.8g
夕食	デミハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ 切干大根の煮付▲☆ コンソメスープ 1kcal - 318kcal 食塩 3.4g	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 371kcal 食塩 3.6g	つくね塩ちゃんこ☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁 1kcal - 339kcal 食塩 4g	豚バラ大根☆ 南瓜の煮物☆ 枝豆のふんわり天●▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 490kcal 食塩 4.1g	かに玉あんかけ☆ ちくわの磯部焼き 胡瓜のなめたけ和え 中華スープ 1kcal - 277kcal 食塩 3.9g	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付▲☆ からし菜の炒め物●▲☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 214kcal 食塩 3.7g	おろしかつ きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付☆ 味噌汁 1kcal - 323kcal 食塩 3.5g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	シュガーバターコッペ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 481kcal 食塩 2.1g	ミニストロベリーツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	ベジロール(人参) パンキンサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 371kcal 食塩 1.1g	ショコラロール ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 426kcal 食塩 1g	レーズンドッグ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 422kcal 食塩 1.4g	北海道ミルク スパサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 453kcal 食塩 1.3g	黒糖食パン 目玉焼き ミカン缶 牛乳 1kcal - 422kcal 食塩 1.2g
昼食	和風豆腐ステーキ▲☆ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇ 味噌汁 1kcal - 300kcal 食塩 4g	白身魚のチリソース☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ 1kcal - 235kcal 食塩 3.2g	肉じゃが●☆ オムレツ☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁 1kcal - 325kcal 食塩 3.9g	照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮●▲☆ 枝豆のふんわり天●▲☆ 味噌汁 1kcal - 270kcal 食塩 3.7g	醤油ラーメン しゅうまい からし菜の炒め物●▲☆ 漬物 1kcal - 304kcal 食塩 5.3g	オムレツデミソース☆ ちくわの磯部焼き えんどうの炒め物☆ コンソメスープ 1kcal - 329kcal 食塩 4.7g	ピラフ エビフライ 付け合せ(ナポリタン) ブロッコリーのクリスマスサラダ☆ みかん コーンポタージュ 1kcal - 483kcal 食塩 3g
夕食	海鮮の和風煮込み☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ ピーマンの金平☆ 味噌汁 1kcal - 233kcal 食塩 4.1g	親子丼☆ 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの和え物☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 275kcal 食塩 3.9g	ロールキャベツマトソース☆ マカロニウイナのカレー 菜の花の和え物▲●☆ コンソメスープ 1kcal - 157kcal 食塩 2.7g	えびカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 360kcal 食塩 4.8g	鯖の味噌煮◇☆ 付け合せ(うぐいす豆) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ 茄子の煮浸し 味噌汁 1kcal - 407kcal 食塩 3.4g	酢豚☆ がんも煮▲☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 中華スープ 1kcal - 364kcal 食塩 4g	赤魚の煮付☆ 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁 1kcal - 234kcal 食塩 3.7g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	小山パン パンキンサラダ 洋梨缶 牛乳 1kcal - 416kcal 食塩 1.5g	シュガーバターコッペ スパサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 488kcal 食塩 2.1g	ミニ抹茶ツイスト ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 409kcal 食塩 1.4g	ベジロール(人参) マカロニサラダ ミカン缶 牛乳 1kcal - 373kcal 食塩 1.4g	クリームエスカルゴ 目玉焼き 洋梨缶 牛乳 1kcal - 415kcal 食塩 0.7g	NEGロール スパサラダ 黄桃缶 牛乳 1kcal - 409kcal 食塩 1.5g	カスタードロール ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳 1kcal - 425kcal 食塩 1g
昼食	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ ヒジキ煮●▲☆ 冬瓜の煮付 味噌汁 1kcal - 330kcal 食塩 4g	豚丼☆ しょうが天の炒め物 ピーマンの金平☆ 味噌汁 1kcal - 347kcal 食塩 4.3g	白身魚の野菜あん☆ 大豆煮☆ ブロッコリーの和え物☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 278kcal 食塩 3.7g	ポトフ☆ オムレツ☆ 菜の花の和え物▲●☆ 1kcal - 250kcal 食塩 2.6g	鯖の照焼◇☆ 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 342kcal 食塩 5.2g	デミハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ 切干大根の煮付▲☆ コンソメスープ 1kcal - 326kcal 食塩 3.6g	年越しそば☆ えび天 チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 1kcal - 279kcal 食塩 3.7g
夕食	鶏肉たれ焼き☆ きのこ玉子焼☆ ほうれん草のお浸し●☆ 味噌汁 1kcal - 243kcal 食塩 3.8g	きつねうどん● 肉団子 いんげんとツナの炒め物◇ 漬物 1kcal - 340kcal 食塩 4.4g	すき焼風煮▲●☆ 南瓜の煮物☆ 茄子の煮浸し 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 300kcal 食塩 3.7g	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 味噌汁 1kcal - 381kcal 食塩 3.6g	鶏の唐揚げおろしソース ヒジキ煮●▲☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 味噌汁 1kcal - 493kcal 食塩 5.7g	中華丼☆ しゅうまい からし菜の炒め物●▲☆ 漬物 中華スープ 1kcal - 212kcal 食塩 4.1g	豚の生姜焼き きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付☆ 味噌汁 1kcal - 294kcal 食塩 3.5g

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。