献　立　表

糖尿病食1600kcal

			12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
朝	A定食		ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜の炒め物(小柱) 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾚｰﾌﾚｰﾄﾞﾗﾀﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) ｽﾍﾟｯｼｬﾙﾐｸﾛ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 大根とｳﾅのｻﾗﾀﾞ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 小松菜のｸﾘｰﾑ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
	B定食		ご飯　150g 鶏肉の治部煮(D) なす野味噌和え 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 鯵の塩焼き(40) ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　150g 鶏つくね野菜煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 梅の和え物 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）パック醤油 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		焼きそば(160) エビ焼売2 ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯　200g シチュー9(カレー風味 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 大根の煮物 ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　200g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅｼ60) 錦しぎ 春雨サラダ⑤	ご飯　200g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売2	ご飯　200g 林の香味ｿｰｽ（焼） 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え
	B定食		ご飯　200g ﾊﾊﾞﾙの甘酢あんかけ(D エビ焼売2 ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯　200g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g 豚肉と厚揚げ炒め(D) 大根の煮物 ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　200g 鯵の照り焼き 錦しぎ 春雨サラダ⑤	たらこｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨ80 クリームソース 大豆とひじきの煮物 焼売2	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え
夕	A定食		ご飯　200g 鶏肉のﾊﾟﾝ粉焼(60) 付）パックソース ビーンズサラダ いり豆腐 果物（りんご）	ご飯　150g すき焼き(冬) 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ﾜｶﾒ・ﾊﾑﾍﾝ)	ご飯　200g メバルの梅焼き(90) ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムル 果物(オレンジ)D	ご飯　150g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物（りんご）	ご飯　200g ｱﾙﾐｰﾎｲﾙﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾃﾄﾁｯﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 味噌汁(ｴﾉｷﾊﾞ・ｵｸﾗ)	ご飯　150g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ(マヨ) 果物（りんご） 味噌汁(ｴﾉﾊﾞ・豆腐)

			12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
朝	A定食		★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) ｽｰﾌﾟ 仕立て 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｵｲﾝｹｰﾄと野菜の炒め物 果物(みかん)D 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) ｻﾗﾀとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ポークビーンズ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 鼻こもり卵 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 野菜ｿﾃｰ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　150g 五目あんかけ豆腐 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐の味噌煮 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐そぼろ煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 豆腐の卵とじ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 鯵の塩焼き ｻﾔｴの和え物(ｾﾛﾘ・ﾆﾝｼﾞﾝ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食		肉うどん(16) 鶏ｶﾂ2ﾂ(温) 付）一味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮D ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 鯵の田楽焼き(50) 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯　200g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とｷｭｰｺﾝのｿﾃｰ	けんちんうどん　160 けんちんつゆD 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（鶴・菜）	ご飯　150g 黒むつのﾃﾘﾔｷｿｰｽ(80) ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)
	B定食		ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 豚肉と木くらげ卵炒め 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮D ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 鶏肉の磯辺焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯　200g ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜とｷｭｰｺﾝのｿﾃｰ	ご飯　150g 豚肉のﾏﾙﾅﾎﾞｿｰｽ 付）ﾏﾙﾅﾎﾞｿｰｽ ｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)
夕	A定食		ご飯　200g 赤魚の西京焼き(60 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物（りんご）	ご飯　200g のり鶏 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(キウイ) 清し汁(ﾎﾀﾃ・ﾜｶﾒﾀﾏﾈｷﾞ)	炊き込みご飯(200) 鮭の塩焼き(80) 付）パック醤油 ぜんまいの炒め煮 果物(キウイ)	ご飯　200g 豚肉の甘辛焼き(D) ﾋﾞｰﾅﾂ和え(小松菜) 果物（りんご） 味噌汁(ﾅﾒﾀｹ・ﾎﾚﾝ草)	ご飯　150g 薬膳はるみさん監修の 煮込みハンバーグ ﾀｲﾑｽﾃｯﾌﾟﾄﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・ﾀﾏﾈｷ） 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g ﾊﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ(D) 野菜の照り焼き(D) 長芋とオクラの梅和え 果物（りんご）	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き(D) 大豆とひじきの煮物 D 白菜の酢の物 果物(キウイ)

			12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
朝	A定食		★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) 卵ｻﾗﾀﾞ（S） 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) ﾊﾑｴｯｸﾞ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(減塩)ﾄﾏ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) ｺﾞﾗｯｼｭﾐｰﾙｸ(ﾍﾞｰｺﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ハム野菜ｿﾃｰ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　150g 土佐納豆(五) 大根の煮物 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　150g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ)	ご飯　150g 鶏つみれの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 炒り卵 和え物(白菜)⑤ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 五目野菜煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 和風炒め(ﾑｷﾅｽﾋﾞ) 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食		ご飯　150g ホキの味噌焼き 葉平の煮物 わさび和え(ｺｱﾌﾅｼﾒｼﾞ) ふりかけ（Caｶﾙﾁ）	ご飯　150g 八宝菜 焼売2 彩ります	ビビンバ丼（200） 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	カレーピラフ(200) 花野菜サラダ 果物(キウイ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ｺｱﾌﾅ・ﾐﾂﾊﾞ)	ご飯　150g ﾋﾞｺﾈｰｽ一号(ｶﾚｰ風味) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾄｰﾏｿｰｽ(80) コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のｿﾃｰ
	B定食		ｱﾙﾐﾎｲﾙﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ(60) 葉平の煮物 わさび和え(ｺｱﾌﾅｼﾒｼﾞ) ふりかけ（Caｶﾙﾁ）	卵とじきしめん 200 鶏かけつゆ(卵とじ 焼売3 彩ります	ご飯　200g 鶏かけｽﾀﾐﾅ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 黒ふの香草ﾊﾟﾝ粉焼 花野菜サラダ 果物(キウイ)	ご飯　200g 牛肉ﾋﾟｴﾏｰﾙ煮込D 切干大根煮 お浸し(ｺｱﾌﾅ・ﾐﾂﾊﾞ)	ご飯　150g 鶏のもも焼き ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ｳｽｶﾞﾗﾓのおろし煮 コーンサラダ(冬) 白菜と小柱のｿﾃｰ
夕	A定食		ご飯　200g 酢豚 野菜の中華和え 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ（ﾜｶﾒ・ねぎ）	年酒（200） 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｷﾅｺﾞﾂ・豆腐)	ご飯　200g ﾎｷﾝのﾊﾟﾝ粉焼 付）パックソース 葉なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯　200g アカウオの塩焼(80) 付）パック醤油 切り昆布の煮付け 甘酢和え（鶴・菜） 卵ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　200g ﾙﾊﾞｰの磯辺焼き 炒り豆腐 なす野味噌和え	梅しそご飯(200) 鯵の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ) 果物（りんご）

			12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
朝	A定食		ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮(ﾁｷﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) 南瓜と焼き肉のｽｰﾌﾟ煮 果物(みかん)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ハムのカサラ⑤ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) 鶏肉と野菜のｿﾃｰ煮 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｽﾀﾐﾅｿﾃｰ 果物(キウイ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) 白菜とｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 白菜とｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　150g がんもと野菜の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　150g 土佐納豆(五) 大根とちくわの煮物 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　150g ほっけの塩焼き50 付）パック醤油 中華風和え物 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g ｲﾜﾂみれの煮物(D) 浦野三絲⑤ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　150g 西新煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 高野豆腐と菜平の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g メバルの煮付け 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食		ご飯　200g ﾏﾙﾅｰ牛のムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜の酢の物 和え ふりかけ（Caｶﾙﾁ）	ご飯　150g ﾎﾟｰﾀﾞｼﾞｬｰ じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g 牛焼肉（D） 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	五目ｱﾝｶｹ焼きそば160 焼売2 かぶのナムル	ご飯　200g 鯵の梅風味照焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯　200g チンジャオロース 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ（Caｶﾙﾁ）	チキンライス(200) ツナサラダ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｽﾎﾟﾃｨ）
	B定食		ご飯　200g 鶏肉の香味ｿｰｽ煮(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜の酢の物 和え ふりかけ（Caｶﾙﾁ）	ご飯　150g 豚のチーズ焼き(60) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g メバルの味噌焼き 大豆とひじきの煮物 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鯵の香草焼き(80) 焼売2 かぶのナムル	ご飯　200g 豚肉のピ ｸﾙｽｿｰｽ 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	きつねうどん(200) めんかけつゆ(温) 付）一味唐辛子 中華風炒り豆腐(ｴﾋﾞ) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　200g ﾏﾙﾅｰ牛(白身)ｼﾗｽ風味焼 ツナサラダ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｽﾎﾟﾃｨ）
夕	A定食		ご飯　200g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物(キウイ)	ご飯　200g 鮭子煮（D） 甘酢和え（鶴・菜） 果物（りんご） 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 果物(キウイ) 味噌汁(ﾜｶﾒ・ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯　150g ビーフシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ) 果物(ﾒﾛﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　150g 赤魚の西京焼き(60 豚肉と大根の炒め物 ﾎﾟﾃｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 果物（りんご）	ご飯　200g 笹玉(P) 春雨ｻﾗﾀﾞT(ﾚﾓﾝﾄﾞﾘ) 果物(オレンジ)D

			12/28	12/29	12/30	12/31			
朝	A定食		ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞ のｽｰﾌﾟ 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	★ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(ﾁｮｺﾚｰﾄ) ｽｰﾌﾟ煮(トリ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｻﾗﾀとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ60g・ﾊﾞﾀｰ 南瓜のｽｰﾌﾟ煮 果物(みかん)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）			
	B定食		ご飯　150g 鯛焼(手作り) 魁の煮付 果物(ﾊﾟﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　150g 鮭の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　150g 和風ｵｰﾑﾚﾂﾂ 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　150g 炒り卵 ゆかり和え（長芋） 果物(みかん)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）			
昼	A定食		ご飯　200g 鯵の甘酢あん(焼-80) 笹子の生姜炒め 果物(キウイ)	ご飯　200g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜の酢 和え	ご飯　150g 黒むつのﾃﾘﾔｷｿｰｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g 松風焼き 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾙﾅｰｽ 和え(ﾌﾞﾛｰﾅﾂ)			
	B定食		ご飯　200g 豚肉の照り焼き(50 笹子の生姜炒め 果物(キウイ)	ご飯　200g ｻﾊの香草ﾊﾟﾝ粉焼 付）減塩ﾏﾖﾈｰｽ 5g 厚揚げと青菜の煮物 白菜の酢 和え	ご飯　150g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g ぶり大根 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾙﾅｰｽ 和え(ﾌﾞﾛｰﾅﾂ) ふりかけ（Caｶﾙﾁ）			
夕	A定食		ご飯　150g コロッケロ(焼 付）パックソース ｶｸﾃﾙｻﾗﾀﾞ(大根) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｺｱﾌﾅ・ｺﾝｼﾞ）	ご飯　200g シルバーのレモン焼き(60 大豆とひじきの煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 味噌汁(ﾜｶﾒ・タマネギ)	ご飯　200g 麻婆豆腐（D） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄｰﾄ(ﾍﾞｰｺﾝ) 中華ｽｰﾌﾟ（卵）	おかめうどん(200) めんつゆ(温) 野菜の味噌煮 果物(ﾒﾛﾝ)			

＊献立は都合により変更させていただくことがございます。