１２月ビッグスマイル献立表

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち						1
献立						カレイのムニエル 若鳥の南蛮漬け コールスローサラダ ぬた和え 切り干し大根煮物
おやつ						エクレア
カロリー・塩分						699Kcal　4．4g
日にち	3	4	5	6	7	8
献立	おでん 豚のみそ焼き キャベツの塩昆布和え 野菜のフライ チンゲン菜の塩炒め	ちらし寿司 鰆の田楽焼き 鶏のから揚げおろしかけ 素麺チャンプル 卵の花	スパゲッティナポリタン クリームシチュー 秋鮭のバジル焼き ほうれん草のソテー カリフラワートマトサラダ	炊き込みご飯 赤魚のおろし煮 蒸し鶏のごまだれｿｰｽ ほうれん草のお浸し オニオンスライス	カレーライス 鯖の香味焼き チーズ半片フライ キャベツとツナ和え物 スパゲティサラダ	鶏じゃが 油淋鱈 春雨和え 里芋の胡麻味噌かけ カボチャの煮物
おやつ	手作りおやつ	かぼちゃプリン	手作りおやつ	たい焼き	お好み焼き	おしるこ
カロリー・塩分	700cal　4．5g	721Kcal　3．9g	724Kcal　3．8g	746Kcal　4．4g	748cal　4．4g	743Kcal　4．4g
日にち	10	11	12	13	14	15
献立	鯖のカレー風味焼き 豚の角煮 フレッシュサラダ 押し麦の和風クスクス もやしのナムル	牛肉のスタミナ焼き ぶり大根 小田巻蒸し 三色なます とろろ	醤油ラーメン 味噌ラーメン ナムル シュウマイ わかめご飯	豚骨ラーメン 味噌ラーメン ナムル シュウマイ 高菜ご飯	ハンバーグおろしソース 鯖の塩麹焼き さつま芋サラダ ひじきの煮物 春巻	すき焼き カジキの山椒焼き とろろ 温泉卵 トマトマヨバジルソース
おやつ	あんみつ	カフェオレプリン	鈴カステラ	手作りおやつ	ドーナッツ	蒸しパン
カロリー・塩分	738Kcal　4．2g	713Kcal　3．9g	678Kcal　3．9g	710Kcal　3．5g	692Kcal　4．2g	711Kcal　3．9g
日にち	17	18	19	20	21	22
献立	豚肉とゴボウの煮物 ムツの西京焼き セロリのピクルス 人参しりしり ちぐさ和え	とろろ温玉そば 黒ムツの利休焼き ミニさつま芋ご飯 筍の味噌焼き ちくわの磯辺揚げ	ゴーヤチャンプル サーモンフライ 冬瓜の煮物 厚揚げの炒め物 カリフラワーのサラダ	回鍋肉 点心盛り チンゲン菜のナムル 揚げ魚の甘酢あんかけ 大根とツナの煮物	親子丼 サンマの塩焼き きゅうりの浅漬け ナスのおろし和え ピーマンのみそ炒め	鯖の竜田揚げ チンジャオロース 大根だし煮 き笹かまの辛し和え 明太子ポテトサラダ
おやつ	わらび餅	手作りおやつ	ところてん	カステラ	コーヒーゼリー	ほうじ茶プリン
カロリー・塩分	716Kcal　4．1g	716Kcal　3．9g	722Kcal　4．1g	718Kcal　4．1g	720Kcal　3．8g	692Kcal　3．7g
日にち	24	25	26	27	28	29
献立	クリスマス スペシャル メニュー 	クリスマス スペシャル メニュー 	年越し 手打ち蕎麦	豚の生姜焼き サバの味噌煮 ほうれん草のお浸し 揚げ茄子おろしポン酢 セロリのピクルス	皿うどん ほっけの塩焼き ミートボールトマト煮 ミニカニチャーハン キャベツのさっぱり和え	年越し 手打ち蕎麦
おやつ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	どら焼き	ワッフル	抹茶ババロア	蒸しパン
カロリー・塩分	744Kcal　4．4g	744Kcal　4．4g	692Kcal　3．7g	678Kcal　3．7g	692Kcal　3．7g	716Kcal　3．9g

ビュッフェスタイルとなりますのでカロリー・塩分は一人前の目安です。

仕入れ、流通の関係によってメニューが変わることがあります。