

月	火	水	木	金
<p>来年もよろしくお願ひ致します。 良いお年をお迎え下さい。 12月28日(土)から1月5日(日)まで 休ませていただきます。 年始は6日(月)から通常営業です。</p>				
2日	3日	4日	5日	6日
魚のマスタード焼き 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 小松菜の和え物 ご飯 592 kcal	ハンバーグ 平天と根菜の煮物 じゃこと胡瓜の酢の物 コーンサラダ ご飯 647 kcal	魚の味噌煮 薄揚げとさつまいもの煮物 キャベツの磯和え フルーツ ご飯 640 kcal	フライ 高野の含め煮 ブロッコリーのごま和え 人参サラダ ご飯 615 kcal	焼き魚 かぼちやの含め煮 もやしとひじきのマヨ和え わかめの酢の物 ご飯 586 kcal
9日	10日	11日	12日	13日
豚肉のしょうが焼き 大根の煮物 マカロニサラダ 五目豆 ご飯 560 kcal	魚のマヨネーズ焼 青菜とワカメの卵和え サラダ 人参のつや煮 ご飯 614 kcal	鶏の照り焼き なすの含め煮 白菜のごま和え 大根とツナの炒め物 ご飯 578 kcal	魚のカレーじょうゆ煮 里芋とミンチの煮物 きゅうりと大根の酢みそ和え 卵の花の炒り煮 ご飯 569 kcal	マーボー茄子 平天と大根の煮物 青菜のポン酢和え じゃことピーマンの炒め物 ご飯 557 kcal
16日	17日	18日	19日	20日
おでん チンゲン菜のソテー 春巻き きんぴら ご飯 573 kcal	牛肉のさっぱりマリネ 大根の炒め物 人参としめじの煮物 小松菜のお浸し ご飯 554 kcal	魚の酢豚風 人参とこんにゃくのおかか煮 春雨サラダ 野菜豆 ご飯 648 kcal	肉じゃが煮 なすの炒り煮 カニカマと大根のサラダ 青菜の磯和え ご飯 577 kcal	魚の煮付け 薄揚げと白菜の煮浸し おからサラダ しゅうまい きのこご飯 590 kcal
23日	24日	25日	26日	27日
天ぷら 炊き合わせ 白和え わかめときゅうりの酢の物 ご飯 590 kcal	ぶり大根 厚揚げときゃべつの味噌炒め 青菜の胡麻和え かぼちやサラダ ご飯 642 kcal	鶏肉のトマト煮込み 青菜の生姜和え ブロッコリーサラダ きんぴら ご飯 573 kcal	焼き魚の南蛮漬 ウインナーともやしのソテー かぼちやの煮物 チンゲン菜のマスタード和え ご飯 560 kcal	ポークソテー 竹輪と白菜の煮浸し ごぼうのサラダ ブロッコリーの胡麻和え ご飯 597 kcal

月	火	水	木	金
<p>来年もよろしくお願ひ致します。 良いお年をお迎え下さい。 12月28日(土)から1月5日(日)まで 休ませていただきます。 年始は6日(月)から通常営業です。</p>				
2日	3日	4日	5日	6日
から揚げ 中華風卵焼き 青菜のお浸し 人参の煮物 ご飯 587 kcal	魚とワカメの煮付け がんもと野菜の煮物 青菜のおかかマヨ しゅうまい かやくご飯 644 kcal	豚しゃぶポン酢味 竹輪の磯揚げ 春雨のカレー炒め 白和え ご飯 556 kcal	魚のムニエル ごぼ天と大根の煮物 もやしとエリンギの和風炒め 玉ねぎときゅうりの甘酢和え ご飯 553 kcal	鶏肉の照焼き 青菜のナムル 卵の花の炒り煮 サラダ ご飯 629 kcal
9日	10日	11日	12日	13日
フライ 厚揚げのおろし煮 もやしとハムの生姜酢あえ おからサラダ ご飯 612 kcal	肉団子甘酢あんかけ 大根の煮物 人参とブロッコリーのきんぴら 青菜のおひたし ご飯 635 kcal	焼き魚 里芋の胡麻みそあえ ワカメときゅうりの酢の物 もやしのカレー味ソテー ご飯 554 kcal	チンジャオロース ブロッコリーのカニ風味あんかけ 高野の煮物 マカロニサラダ ご飯 563 kcal	魚の竜田揚げ かぼちやの煮物 もやしときゅうりの梅肉和え 根菜サラダ ご飯 568 kcal
16日	17日	18日	19日	20日
豚肉と玉ねぎの炒め物 高野とかぼちやの煮物 三色磯和え ワカメサラダ ご飯 586 kcal	魚の蒲焼 ごぼ天とじゃがいもの煮物 豆苗の卵とじ インゲンのソテー ご飯 616 kcal	オムレツ ほうれん草とペンネのソテー ひじきのごま和え 大根サラダ ご飯 560 kcal	魚の味噌漬焼 炒り豆腐 青菜と平天の煮浸し ジャーマンポテト ご飯 557 kcal	牛肉のバーベキュー味 茄子の含め煮 ツナサラダ パプリカのおひたし ご飯 557 kcal
23日	24日	25日	26日	27日
魚のムニエル 里芋の煮物 きゃべつのお浸し きのこのソテー ご飯 551 kcal	煮込みハンバーグ じゃがいものカレー煮 ソーセージと胡瓜のサラダ フルーツ ご飯 598 kcal	魚の柚子こしょう風味 高野の含め煮 ブロッコリーのソテー 卵焼き ご飯 554 kcal	おでん 三色和え きのここと人参の煮物 餃子 ご飯 589 kcal	魚の照り焼き 卵ときゃべつのソテー 青菜とえのきの和え物 人参の白和え ご飯 591 kcal