



12月 ランチメニュー&ランチ参観日程表

※ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。

※ランチメニューは変更する場合があります。

※通常一家庭お一人のランチを準備しています。複数の参加をご希望の方は、2~3日前までにお知らせ下さい。

2日(月) 518 kcal	3日(火) 516 kcal	4日(水) kcal	5日(木) 517 kcal	6日(金) 520 kcal
<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ(とり肉) レタス 切干大根の煮物(切干大根・人参・油あげ) みそ汁(玉ねぎ・油あげ・わかめ) ごはん フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さばの竜田揚げ みじきの煮物(みじこ・油あげ・人参・大豆) レタス ブロッコリー・人参・甘煮 みそ汁(白菜・油あげ・わかめ) ごはん フルーツ 牛乳 	<p>～♡もちつき♡～</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼(とり肉・玉ねぎ・卵・人参) ほうれん草のゴマ和え(ほうれん草・白ごま) 大学芋(さつ芋・黒ごま) みそ汁(とろろ・油あげ・ネギ) フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ(豚肉・玉ねぎ・人参) コールスローサラダ(キャベツ・レタス・水菜・リンゴ) ミニトマト 洋風スープ(キャベツ・パルコ・コン) フルーツ 牛乳
9日(月) 522 kcal	10日(火) 514 kcal	11日(水) 510 kcal	12日(木) 513 kcal	13日(金) 514 kcal
<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー(とり肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参) マカロニサラダ(きゅうり・人参・卵) ミニトマト 洋風スープ(春雨・コン・わかめ) フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐(豚肉・とろろ・ネギ・ピーマン) 春雨中華サラダ(キャウリ・人参・レタス・水菜・ちくわ) ミニトマト 中華スープ(にら・えのこ・卵) ごはん フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さんまの蒲焼き 千切りキャベツ かぼちの煮物 大根ツナサラダ(大根・ツナ・きゅうり・水菜・人参) みそ汁(ナス・油あげ) ごはん・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> おでん(大根・こんにゃく・卵・ウィンナー・ちくわ) 豚汁(大根・人参・こんにゃく・ほうろく・豚肉・じゃが芋・ネギ) わかめごはん フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 手作りギョーザ(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン) ナムル(大根・もやし・人参・ほうれん草) ミニトマト 中華スープ(白菜・わかめ・コン) ごはん フルーツ・牛乳
16日(月) 519 kcal	17日(火) 518 kcal	18日(水) 516 kcal	19日(木) kcal	☆放射能対策の一つとして
<ul style="list-style-type: none"> ポーラチップ(豚肉・チップス) 玉ねぎソテー スパゲティサラダ(きゅうり・人参・卵) ブロッコリー・スティックきゅうり 洋風スープ(キャベツ・人参・卵) ごはん フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さけフライ(サルスリソース) 千切りキャベツ コンから(ごぼう・人参・こんにゃく) ほうれん草と卵の炒め物 みそ汁(油あげ・大根・わかめ) ごはん フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ(玉ねぎ・パルコ・人参・ピーマン) ポテトグラタン(じゃが芋・生クリーム・牛乳・チーズ) グリーンサラダ(レタス・キャベツ・水菜・人参・キュウリ) 洋風スープ(キャベツ・コン) 牛乳 	<p>～☆クリスマスランチ☆～</p> 	<p>ミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。</p> <p>ミネラルの「カリウム」「カルシウム」の多い食品には、☆印をつけています。</p>