



12月 ランチメニュー&参観日程表

1日(月) 508 kcal 豚肉のみそ炒め (豚肉・みそ・しょうが) ・玉ねぎとモヤシのソテー ・マカロニサラダ [*] (キャブ・人参・卵) ・人参グラッセ ・みそ汁(大根・油あげ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	2日(火) 511 kcal ・みじフライ ・千切りキャバツ ・肉じゃが [*] (じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・しらたき) ・みそ汁(白菜・油あげ・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	3日(水) kcal ★もちつき★ 	4日(木) 507 kcal ・マーボー春雨 (豚ひき肉・人参・竹の子・ピーマン) ・大根オムレツ(大根・キャブ・人参・たまご) ・ミニトマト ・中華スープ(しら・卵) ・ごはん・フルーツ・牛乳	5日(金) 512 kcal ・けんちんうどん (ごぼう・大根・人参・シメジ・豚肉・かぼちゃ・ネギ) ・かつお草の天ぷら ・ちくわの天ぷら ・フルーツ ・牛乳
8日(月) 508 kcal ・チャーハン (ハム・ネギ・人参・卵) ・ポインツワインナー ・春雨中華サラダ [*] (キャブ・人参・ちくわ) ・ブロッコリー ・中華スープ(玉ねぎ・卵・わかめ) ・フルーツ・牛乳	9日(火) 512 kcal ・ビーフカレー (牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・じゃがいも) ・コルスローサラダ [*] (キャバツ・レタス・キャブ・ツルモ) ・ミニトマト ・洋風スープ(春雨・コン・わかめ) ・フルーツ・牛乳	10日(水) 509 kcal ・さんまの蒲焼き ・千切りキャバツ ・切干大根の煮物 [*] (切干大根・人参・油あげ) ・卵とコーンソテー ・みそ汁(とろろ・しら) ・ごはん・乳酸ドリンク	11日(木) 512 kcal ・おでん (大根・ウィンナー・シメジ・卵・ちくわ) ・わかめごはん ・ほうれん草しらす和え ・フルーツ ・牛乳	12日(金) 515 kcal ・手作りシューマイ (豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しょうが) ・とろろ中華サラダ [*] (とろろ・レタス・キャブ・人参・ちくわ) ・中華スープ(玉ねぎ・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳
15日(月) 510 kcal ・鶏肉のパン粉焼き (鶏肉・パン粉・人参) ・シーザーサラダ [*] (キャバツ・レタス・人参・ドレッシング) ・ブロッコリー・人参グラッセ ・みそ汁(大根・油あげ) ・ごはん・フルーツ・牛乳	16日(火) 513 kcal ・ハンバーグ (ひき肉・玉ねぎ・人参・卵・パン粉) ・レタス ・フライドポテト ・ミニトマト ・春雨マヨネーズサラダ [*] (キャブ・人参・卵) ・洋風スープ(キャバツ・卵) ・ごはん・フルーツ・牛乳	17日(水) 512 kcal ・海草スリヤゲテイ (シーフードミックス・玉ねぎ・トマトソース) ・ミモガサラダ [*] (ブロッコリー・レタス・キャバツ・卵) ・人参グラッセ ・洋風スープ(わかめ・コン) ・乳酸ドリンク	18日(木) 510 kcal ・鶏肉と大根の炒め煮 (鶏肉・大根・人参・シメジ) ・卵焼き [*] ・ほうれん草ごぼう和え ・みそ汁(とろろ・わかめ・ネギ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	19日(金) kcal ♡お楽しみランチ♡ 

※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。

※放射能対策の一つとしてミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。

ミネラルの「カリウム」の多い食品には、☆印をつけています。

※参観の時の駐車場は、慈恩寺観音の砂利のスペースをお願いします。