

12月11日(月)

【朝食】和風ハンバーグ・ご飯・味噌汁・ひじき・のり・ゼリーヨーグル



【夕食】キムチ豚丼・味噌汁・茶碗蒸し
(かき揚げそばUP)



12月12日(火)

【朝食】スープカレー・ポテト・サラダ・パン・オレンジジュース



【夕食】鶏の照り焼き・サラダ・コロッケ・ご飯・味噌汁
(マカロニグラタンUP)



12月13日(水)

【朝食】わかめご飯・金平・冷奴・豚汁



【夕食】白身魚のエビマヨ風・ポテサラ・ご飯・スープ
(UP)



12月14日(水)

【朝食】えのきご飯・にゅう麺・ごぼう煮・温玉



【夕食】カツ丼・肉じゃが・味噌汁
(原宿ドックUP)



12月15日(金)

【朝食】鮭茶漬け・がんも・ナゲット・ヨーグルト



【夕食】和風温玉パスタ・サラダ・ガーリックライス・スープ
(ハンバーグUP)



12月16日(土)

【朝食】目玉焼き・ウィンナー・ポテト・サラダ・チョコパン・
ジョア・リンゴジュース



【夕食】ハンバーグきのこソース・ポテトサラダ・ご飯・味噌汁
(ミニ焼きそばUP)



12月17日(日)

【朝食】ロールサンド・サラダ・ポテト・OJ



【昼食】

竹輪天うどん・牛ご飯



【夕食】ビーフカレーライス・サラダ・みかん
(大焼売UP)



12月18日(月)

【朝食】蒸し鶏おろしポン酢・冷奴・ご飯・味噌汁・白玉



【夕食】ハッシュドビーフ・フライドチキン・サラダ・スープ
ガトーショコラ



12月19日(火)

【朝食】ポテト・ゆで卵・パン・フルーツヨーグルト・リンゴジュース



【夕食】ヒレカツとカキフライ・ご飯・味噌汁・ポテトサラダ
(チキントマト煮UP)



12月20日(水)

【朝食】にゅう麺・なめ茸ご飯・ごぼう煮・ゼリー



【夕食】黒炒飯・唐揚げ・サラダ・スープ
(豚骨ラーメンUP)

