

ソナーレ浜田山

2023年12月1日～12月8日

12月～師走(しわす)～

年末は、昔から新年を迎えるために皆が忙しい時期です。
 普段は、悠然とかまえていて、焦るところなんて見る事のない師と
 呼ばれる人も、さすがの年末は忙しく小走りに走っている様子を表しています。



	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
								
朝 和 食	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	野菜炒め 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳	巢ごもり玉子 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜炒め 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	洋風巢ごもり玉子 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	サバの照り焼き 里芋の煮っ転がし ほうれん草のお浸し 御飯 清まし汁 果物	蒸し鶏 じゃが芋の炊合せ 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	あらびきビーフメンチカツ こんにゃくの土佐煮 春菊の生姜風味 御飯 味噌汁 果物	カレーライス 彩りサラダ 福神漬け コンソメスープ 果物	サワラのみりん醤油焼き ぜんまいの煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のトマト煮 南瓜のチーズ焼き ツナサラダ 御飯 スープ 果物	たぬきそば いか団子のカニあんかけ 玉子豆腐 果物	鶏肉の茸あんかけ 煮奴 海草の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	南瓜プリン	コーヒーロール	ぶどうゼリー	乳菓饅頭	抹茶ムース	オムレットケーキ	青りんごゼリー	黒胡麻饅頭
夕食	豚肉の和風炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 蓮根とひじきの炒め煮 三色野菜の和え物 わかめ御飯 清まし汁	八宝菜 カニシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	クロムツの煮付け 焼き豆腐の田楽 キャベツの山葵和え 御飯 清まし汁	鶏肉の唐揚げネギソース さつま芋の煮物 大根サラダ 御飯 スープ	白身魚のちゃんちゃん焼き さつま揚げの煮物 旬菜の和え物 御飯 清まし汁	焼肉 卯の花 小松菜の土佐がけ 御飯 味噌汁	ヒラスの梅煮 蓮根の炒め物 とろろ芋 御飯 清まし汁

エネルギー:1682	タンパク:70.3	エネルギー:1763	タンパク:66.7	エネルギー:1700	タンパク:55.9	エネルギー:1769	タンパク:71.2	エネルギー:1679	タンパク:63.7	エネルギー:1635	タンパク:68	エネルギー:1615	タンパク:61.1	エネルギー:1705	タンパク:66.7
脂質:56.8	食塩相当量:8.4	脂質:55.4	食塩相当量:8.8	脂質:65.3	食塩相当量:7.7	脂質:58.9	食塩相当量:8.9	脂質:57.6	食塩相当量:7.5	脂質:53	食塩相当量:8	脂質:55	食塩相当量:8.9	脂質:53.1	食塩相当量:8.7

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン