

満々 まんまん

12月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
12月のおすすめメニュー♪					1	2
1日 15日	エビとナスのチリソース カツとじ		12日 21日	五色丼(別盛り) 一口マグロカツ	エビとナスのチリソース 里芋と鶏肉煮 パイン缶 664kcal	メンチカツ 野菜ナムル パイン缶 702kcal
3	4	5	6	7	8	9
ほっけ塩焼き かぼちゃ甘煮 シューマイ 566kcal	豚肉の焼肉風 白菜キノコ和え物 ポテトサラダ 685kcal	鮭の照り焼き ぜんまい炒め煮 磯華卵焼き 653kcal	肉団子の酢豚 海藻サラダ パイン缶 700kcal	ハワイチーズフライ 切昆布の煮物 厚焼き卵 657kcal	白身魚味噌マヨ焼 肉じゃが 和ひ草ごま和え 662kcal	かに玉あんかけ ササミの生姜醤油 さつま芋甘煮 577kcal
10	11	12	13	14	15	16
五目揚げ豆腐 かぼちゃサラダ 人参きんぴら 680kcal	さんまの蒲焼き 柿なます うぐいす豆 593kcal	五色丼(別盛り) カマの和え物 ごぼうサラダ 535kcal	豚とナスの香味ソース 春雨サラダ みかん缶 680kcal	黒ムツの幽庵焼き 筑前煮 ひじき白和え 602kcal	カツとじ 小松菜菊花和え 黒花豆甘煮 684kcal	鶏のササミ味噌焼 マカロニサラダ きんぴらごぼう 681kcal
17	18	19	20	21	22	23
エビフライ ポテトサラダ 野沢菜漬け 692kcal	豚丼(別盛り) 酢の物(もずく) 切昆布大豆煮 624kcal	八宝菜 一口がんと煮物 中華風酢の物 606kcal	鮭ちらし 鶏ごぼう炒り煮 磯華卵焼き 白菜漬け 569kcal	一口マグロカツ 大根ごま酢和え 和ひ草の和え物 667kcal	豚の生姜焼き 和風サラダ かぼちゃの煮物 697kcal	鶏の唐揚げ 野菜ナムル ルーツミックス缶 613kcal
24	25	26	27	28	29	30
和風の香草ハン粉焼 切干大根煮 ミートソース 602kcal	わかめご飯 揚げ豆腐キノコあん カニカマサラダ ミートボール 725kcal	さばの味噌煮 小松菜生姜和え ごぼうサラダ 562kcal	まぜご飯 高野豆腐含め煮 海藻サラダ えびシューマイ 668kcal	豚肉の照り焼き ポテトサラダ 中華風酢の物 688kcal	鮭のムニエル ひじきの煮物 和ひ草の和え物 668kcal	肉団子と里芋煮 キャベツとハム炒め みかん缶 622kcal
31						
ハンバーグ ブロッコリーサラダ 切干大根炒り煮 三年越しそば 643kcal						

献立に合わせて、毎日いろいろな汁物がセット!

ご注文は TEL 496-4100 (よいまんまん) へ

