

12月献立表



冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひときわ嬉しく感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」

など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

ブランシェールア玉川上水

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと小松菜の炒め物 キャベツの和風マヨ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ しろ菜のからし和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン あさりのカレー風味スープ スペゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ワインナーソテー カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ いんげんのごま和え 漬物 味噌汁 牛乳
	I補料*:~500kcal タリバク*:18.8g 脂質*:24.1g 食塩相:2.4g	I補料*:~497kcal タリバク*:18.0g 脂質*:13.4g 食塩相:2.0g	I補料*:~489kcal タリバク*:14.9g 脂質*:17.4g 食塩相:2.4g	I補料*:~478kcal タリバク*:15.6g 脂質*:12.2g 食塩相:2.0g	I補料*:~495kcal タリバク*:16.6g 脂質*:17.3g 食塩相:2.4g	I補料*:~505kcal タリバク*:15.1g 脂質*:14.1g 食塩相:2.0g	I補料*:~515kcal タリバク*:20.0g 脂質*:17.4g 食塩相:2.5g
昼食	御飯 厚揚げの香味炒め ほうれん草の旨煮 りんごムース 中華スープ	【認知症予防 長寿ごはん】 麦御飯 さわらのくるみ味噌焼き ごぼうの山椒炒め トマトの和風マリネ すまし汁	ライス さつまいのクリームシチュー 花野菜サラダ ピーチゼリー	春菊のかき揚げ丼 里芋の田楽 浅漬け すまし汁	御飯 あじのバターポン酢 ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	味噌ラーメン かに風味焼壳 やわらか杏仁	ライス ポークビーンズ ツナサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
	I補料*:~451kcal タリバク*:17.5g 脂質*:11.5g 食塩相:2.5g	I補料*:~507kcal タリバク*:23.5g 脂質*:13.0g 食塩相:3.4g	I補料*:~580kcal タリバク*:20.5g 脂質*:21.7g 食塩相:2.6g	I補料*:~475kcal タリバク*:12.9g 脂質*:11.3g 食塩相:2.8g	I補料*:~465kcal タリバク*:22.5g 脂質*:11.7g 食塩相:2.6g	I補料*:~447kcal タリバク*:15.5g 脂質*:12.3g 食塩相:2.6g	I補料*:~545kcal タリバク*:20.8g 脂質*:11.8g 食塩相:2.6g
おやつ	コーヒー サンドモカ	エクレア	塩まんじゅう	バームクーヘン	黒糖ゼリー	カステラ	きなこまんじゅう
	I補料*:~128kcal タリバク*:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相:0.1g	I補料*:~86kcal タリバク*:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g	I補料*:~66kcal タリバク*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	I補料*:~87kcal タリバク*:1.2g 脂質*:3.7g 食塩相:0.1g	I補料*:~51kcal タリバク*:0.4g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	I補料*:~83kcal タリバク*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I補料*:~66kcal タリバク*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 肉じゃが ピーマンの塩昆布炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の甘辛だれ 焼きビーフン 胡瓜のしそ和え 味噌汁	御飯 めばるの幽庵焼き 車麩の含め煮 大根の甘酢漬け 味噌汁	御飯 豚肉のごま炒め かぶのかにかまあん 土佐納豆 味噌汁	御飯 和風ミートローフ 野菜とイカの明太炒め おくらの梅味噌がけ すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の煮物 水菜のしらす和え 味噌汁	御飯 気仙沼産カツオカツ 切干大根の煮物 小松菜の磯和え 味噌汁
	I補料*:~442kcal タリバク*:15.8g 脂質*:8.1g 食塩相:3.1g	I補料*:~496kcal タリバク*:14.9g 脂質*:12.5g 食塩相:2.7g	I補料*:~418kcal タリバク*:20.8g 脂質*:4.6g 食塩相:2.5g	I補料*:~543kcal タリバク*:26.4g 脂質*:18.2g 食塩相:2.8g	I補料*:~503kcal タリバク*:21.3g 脂質*:14.7g 食塩相:3.1g	I補料*:~489kcal タリバク*:17.5g 脂質*:12.5g 食塩相:2.2g	I補料*:~525kcal タリバク*:14.5g 脂質*:15.9g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

12月献立表



今月の
見どころ!
食どころ!

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひときわ嬉しい12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

ブランシェールア玉川上水

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)	
朝食	パン 鶏肉と南瓜のスープ 白菜のサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンとカリフラワーの炒め物 大根の生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 三色野菜のさっぱり和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 いんげんのツナ炒め かぶの大葉風味 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ワインナーのスープ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー 水菜の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳						
	I初付:-497kcal タリバク*:17.4g 脂質*:21.1g 食塩相:2.2g	I初付:-442kcal タリバク*:14.2g 脂質*:13.1g 食塩相:2.6g	I初付:-523kcal タリバク*:19.0g 脂質*:16.0g 食塩相:1.9g	I初付:-454kcal タリバク*:14.6g 脂質*:13.0g 食塩相:2.2g	I初付:-523kcal タリバク*:15.8g 脂質*:19.8g 食塩相:2.6g	I初付:-499kcal タリバク*:18.7g 脂質*:16.8g 食塩相:2.3g	I初付:-484kcal タリバク*:15.3g 脂質*:12.1g 食塩相:2.2g						
昼食	卵と海老の旨塩丼 里芋の煮っころがし カツアゲえんどうとえのきの和え物 味噌汁	けんちんそば なべしが フルーツ	御飯 さばの味噌煮 ピーマンの塩金平 浅漬け すまし汁	挽肉のカレー グリル野菜添え 福神漬け コーンサラダ バナナヨーグルト	しらすと高菜のチャーハン 春巻き ちんげん菜の中華和え わかめスープ	【からだ元気:ビタミンたっぷり】 大豆入りトマトバターライス チキンの抹茶パン粉焼き プロッコリーとくるみのサラダ コンソメスープ レモネードゼリー	【セレクト】 A:鮭の三色丼 B:ビーフ辛豚ととろろの丼 なすの田舎煮 漬物 味噌汁						
	I初付:-440kcal タリバク*:18.7g 脂質*:10.5g 食塩相:3.0g	I初付:-428kcal タリバク*:15.8g 脂質*:13.6g 食塩相:2.2g	I初付:-542kcal タリバク*:20.3g 脂質*:21.6g 食塩相:2.7g	I初付:-541kcal タリバク*:15.6g 脂質*:18.9g 食塩相:2.5g	I初付:-500kcal タリバク*:15.9g 脂質*:20.2g 食塩相:3.3g	I初付:-554kcal タリバク*:19.1g 脂質*:19.6g 食塩相:2.4g	I初付:-474kcal タリバク*:18.1g 脂質*:17.8g 食塩相:2.4g						
								I初付:-497kcal タリバク*:15.0g 脂質*:19.4g 食塩相:2.9g					
おやつ	はちみつ入ドーナツ	抹茶ようかん	ロールケーキ(チョコ)	いちごスペシャル	パンナコッタ	オレンジケーキ	ショコラスペシャル						
	I初付:-97kcal タリバク*:1.1g 脂質*:4.6g 食塩相:0.1g	I初付:-67kcal タリバク*:2.9g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	I初付:-95kcal タリバク*:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	I初付:-83kcal タリバク*:1.0g 脂質*:3.3g 食塩相:0.1g	I初付:-79kcal タリバク*:2.0g 脂質*:2.3g 食塩相:0.1g	I初付:-69kcal タリバク*:1.3g 脂質*:2.3g 食塩相:0.1g	I初付:-143kcal タリバク*:1.9g 脂質*:6.8g 食塩相:0.1g						
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の炒め物 ほうれん草のゆず味噌がけ すまし汁	ところだく丼 五目しんじょうの炊き合わせ しろ菜のささみ和え 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き キャベツの煮浸し おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め さつま芋の甘煮 枝豆豆腐 味噌汁	御飯 あぶらかれいの焼き南蛮漬け 大根の薄くす煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 れんこんの味噌炒め ゆかり和え すまし汁						
	I初付:-444kcal タリバク*:14.5g 脂質*:8.9g 食塩相:3.1g	I初付:-400kcal タリバク*:15.9g 脂質*:7.6g 食塩相:2.8g	I初付:-550kcal タリバク*:18.6g 脂質*:21.6g 食塩相:2.8g	I初付:-445kcal タリバク*:20.2g 脂質*:14.0g 食塩相:2.1g	I初付:-550kcal タリバク*:21.1g 脂質*:16.1g 食塩相:2.2g	I初付:-373kcal タリバク*:21.4g 脂質*:3.0g 食塩相:2.5g	I初付:-501kcal タリバク*:20.4g 脂質*:15.1g 食塩相:2.6g						

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

12月献立表



今月の
見どころ!
食どころ!

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひとりわ嬉しい感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

ブランシェールア玉川上水

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ジャーマンポテト スナップえんどうの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ワインナーとブロッコリーの炒め物 キャベツのゆず浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ツナと野菜のバターソテー おくらの和風マヨかけ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ささみサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
	I補料*: -471kcal タリバク*:18.7g 脂質*: 17.5g 食塩相:2.3g	I補料*: -496kcal タリバク*:14.6g 脂質*: 13.1g 食塩相:2.0g	I補料*: -464kcal タリバク*:15.6g 脂質*: 13.7g 食塩相:3.0g	I補料*: -497kcal タリバク*:14.4g 脂質*: 11.0g 食塩相:2.3g	I補料*: -458kcal タリバク*:19.1g 脂質*: 17.5g 食塩相:2.3g	I補料*: -515kcal タリバク*:14.7g 脂質*: 17.0g 食塩相:1.9g	I補料*: -481kcal タリバク*:19.5g 脂質*: 10.3g 食塩相:2.5g
昼食	御飯 蒸し鶏の甘味噌だれ がんもの含め煮 カリフラワーのからし和え すまし汁	肉うどん ちくわの青のりマヨ焼き いんげんとしめじの白和え	サンドイッチ マカロニと野菜のケチャップ炒め ゼリーア入りフルーツポンチ ポタージュ	温玉しらす丼 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 さわらの揚げ出し さつま芋のはちみつ金平 トマトの和え物 味噌汁	御飯 和風麻婆豆腐 ひじきの炒り煮 かにかま和え すまし汁	スパゲッティナボリタン グリル野菜のマスタードソース コンソメスープ ピーチムース
	I補料*: -513kcal タリバク*:23.1g 脂質*: 14.8g 食塩相:2.7g	I補料*: -476kcal タリバク*:23.9g 脂質*: 17.0g 食塩相:3.5g	I補料*: -567kcal タリバク*:15.1g 脂質*: 26.0g 食塩相:3.0g	I補料*: -405kcal タリバク*:16.1g 脂質*: 10.5g 食塩相:2.7g	I補料*: -556kcal タリバク*:20.8g 脂質*: 17.8g 食塩相:2.2g	I補料*: -475kcal タリバク*:21.1g 脂質*: 13.8g 食塩相:3.1g	I補料*: -441kcal タリバク*:13.0g 脂質*: 13.0g 食塩相:3.3g
おやつ	紅茶ゼリー生クリーム添え	メープルケーキ	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー	バウムクーヘン（チョコ）	グレープゼリー	クリスマス特別おやつ
	I補料*: -39kcal タリバク*:0.4g 脂質*: 0.8g 食塩相:0.0g	I補料*: -64kcal タリバク*:1.4g 脂質*: 2.1g 食塩相:0.1g	I補料*: -66kcal タリバク*:1.3g 脂質*: 0.1g 食塩相:0.0g	I補料*: -40kcal タリバク*:1.2g 脂質*: 0.8g 食塩相:0.0g	I補料*: -81kcal タリバク*:1.4g 脂質*: 3.5g 食塩相:0.1g	I補料*: -62kcal タリバク*:0.1g 脂質*: 0.8g 食塩相:0.0g	I補料*: -0kcal タリバク*:0.0g 脂質*: 0.0g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 あじフライ 筍の土佐煮 煮豆 味噌汁	御飯 ほきの山椒焼き つくねのおろしソース 金平ごぼう 白菜の塩麹和え 味噌汁	御飯 里芋の白煮 レタスとわかめの和え物 味噌汁	御飯 回鍋肉 えび風味焼売 ちんげん菜のナムル 春雨スープ	【ご当地：奈良県】 御飯 飛鳥汁 かぶと胡瓜のごま酢かけ 黒糖ようかん	五目ちらし寿司 なすの含め煮 浅漬け 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草としめじの煮浸し 大根のしそ和え 味噌汁
	I補料*: -518kcal タリバク*:16.0g 脂質*: 14.2g 食塩相:2.5g	I補料*: -385kcal タリバク*:20.5g 脂質*: 4.3g 食塩相:2.7g	I補料*: -536kcal タリバク*:16.3g 脂質*: 17.3g 食塩相:3.2g	I補料*: -484kcal タリバク*:18.0g 脂質*: 12.9g 食塩相:2.2g	I補料*: -520kcal タリバク*:20.0g 脂質*: 11.3g 食塩相:2.2g	I補料*: -422kcal タリバク*:10.6g 脂質*: 10.6g 食塩相:3.1g	I補料*: -458kcal タリバク*:19.2g 脂質*: 14.3g 食塩相:2.4g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

12月献立表



今月の
見どころ!
食どころ!

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひとりわ嬉しい感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

ブランシェールア玉川上水

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝食	パン 野菜のベーコンソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 目玉焼き しろ菜の二色浸し 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 コールスロー フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージの炒め物 かぶのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳
	I補料*: -445kcal タリバク*:13.9g 脂質*: 21.3g 食塩相:2.4g	I補料*: -482kcal タリバク*:18.9g 脂質*: 16.0g 食塩相:2.5g	I補料*: -503kcal タリバク*:15.9g 脂質*: 13.7g 食塩相:2.0g	I補料*: -463kcal タリバク*:14.6g 脂質*: 12.6g 食塩相:2.5g	I補料*: -508kcal タリバク*:19.1g 脂質*: 24.1g 食塩相:2.5g	I補料*: -559kcal タリバク*:16.1g 脂質*: 15.9g 食塩相:2.7g	I補料*: -497kcal タリバク*:15.7g 脂質*: 12.9g 食塩相:2.0g
昼食	【冬至・セレクト】 味噌カツ あぶらかれいの味噌バター ^{冬至南瓜} 白菜のゆず漬け 御飯 すまし汁	牛とごぼうの丂ぶり 里芋のごまだれ スナップえんどうの和え物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 小松菜のさっと煮 煮豆 味噌汁	【クリスマス】 ライス 鮭とほうれん草のマカロニグラタン 盛り合わせサラダ 大麦のスープ いちごゼリー	ソース焼きそば ちんげん菜の旨煮 中華冷奴 中華スープ	海老のトマトカレー 福神漬け 大根サラダ フルーツヨーグルト	ねぎとろ丂 じゃが芋の和風マヨネーズ焼き 浅漬け 味噌汁
	I補料*: -531kcal タリバク*:13.9g 脂質*: 13.2g 食塩相:3.2g	I補料*: -491kcal タリバク*:16.3g 脂質*: 14.6g 食塩相:2.9g	I補料*: -538kcal タリバク*:22.2g 脂質*: 21.5g 食塩相:2.3g	I補料*: -542kcal タリバク*:22.3g 脂質*: 15.5g 食塩相:3.6g	I補料*: -383kcal タリバク*:16.1g 脂質*: 9.7g 食塩相:3.9g	I補料*: -430kcal タリバク*:12.5g 脂質*: 9.3g 食塩相:2.8g	I補料*: -423kcal タリバク*:13.6g 脂質*: 12.0g 食塩相:2.6g
おやつ	抹茶プリン	塩まんじゅう	紅茶ケーキ	ロールケーキ (バニラ)	ピーチゼリー	黒糖ケーキ	ようかん
	I補料*: -79kcal タリバク*:2.9g 脂質*: 1.9g 食塩相:0.1g	I補料*: -66kcal タリバク*:1.2g 脂質*: 0.1g 食塩相:0.2g	I補料*: -62kcal タリバク*:1.5g 脂質*: 1.5g 食塩相:0.0g	I補料*: -127kcal タリバク*:1.6g 脂質*: 5.3g 食塩相:0.1g	I補料*: -65kcal タリバク*:0.1g 脂質*: 0.8g 食塩相:0.0g	I補料*: -66kcal タリバク*:1.6g 脂質*: 2.0g 食塩相:0.0g	I補料*: -101kcal タリバク*:1.5g 脂質*: 0.1g 食塩相:0.0g
夕食	茶飯 おでん れんこんの塩炒め 胡瓜の梅肉かけ 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜 焼売 フルーツ 中華スープ	【クリスマスイフ】 バターライス チキンソテー トマトソース ズッキーニのガーリックソテー ^{きのこのマリネ} コーンクリームスープ	御飯 根菜たっぷり筑前煮 春雨の明太炒め 漬物 味噌汁	御飯 助宗たらの揚げ浸し ピーマンとイカの炒め物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 チキンローフ ゆず胡椒ソース なすの南蛮酢 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 高野豆腐の煮物 いんげんのツナ和え すまし汁
	I補料*: -447kcal タリバク*:16.5g 脂質*: 9.5g 食塩相:4.5g	I補料*: -431kcal タリバク*:17.0g 脂質*: 9.0g 食塩相:2.8g	I補料*: -542kcal タリバク*:19.6g 脂質*: 19.3g 食塩相:3.2g	I補料*: -498kcal タリバク*:16.9g 脂質*: 12.9g 食塩相:2.6g	I補料*: -488kcal タリバク*:22.7g 脂質*: 13.7g 食塩相:2.7g	I補料*: -531kcal タリバク*:17.0g 脂質*: 20.3g 食塩相:2.7g	I補料*: -528kcal タリバク*:24.0g 脂質*: 17.6g 食塩相:2.3g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2025年

12月献立表



冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひとりわ嬉しい感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」

など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

プ ラシエールケア玉川上水

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝食	パン ベーコンと野菜のスープ プロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ツナソテー キャベツのささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳				
	I摺付*: -468kcal タリバク*:15.5g 脂質*: 20.9g 食塩相:2.3g	I摺付*: -476kcal タリバク*:17.1g 脂質*: 13.0g 食塩相:1.9g	I摺付*: -501kcal タリバク*:19.7g 脂質*: 16.9g 食塩相:2.3g				
昼食	油麸丼 里芋のくるみ味噌がけ 小松菜のさっぱり和え すまし汁	御飯 あぶらかれいのたっぷり野菜あん 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き しろ菜のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁				
	I摺付*: -425kcal タリバク*:15.0g 脂質*: 9.3g 食塩相:2.4g	I摺付*: -410kcal タリバク*:21.6g 脂質*: 3.6g 食塩相:2.5g	I摺付*: -489kcal タリバク*:21.4g 脂質*: 16.1g 食塩相:2.8g				
おやつ	牛乳プリン	もみじまんじゅう	カステラ				
	I摺付*: -73kcal タリバク*:3.1g 脂質*: 2.3g 食塩相:0.1g	I摺付*: -107kcal タリバク*:2.0g 脂質*: 2.1g 食塩相:0.1g	I摺付*: -83kcal タリバク*:1.7g 脂質*: 1.0g 食塩相:0.0g				
夕食	御飯 鶏肉のしそ香り焼き 切り昆布の煮物 煮豆 味噌汁	ライス 手ごねハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	【大晦日】 年越しそば かやく御飯 天ぷら フルーツポンチ				
	I摺付*: -454kcal タリバク*:17.4g 脂質*: 12.3g 食塩相:2.7g	I摺付*: -572kcal タリバク*:20.2g 脂質*: 17.8g 食塩相:2.2g	I摺付*: -533kcal タリバク*:16.9g 脂質*: 8.2g 食塩相:2.0g				

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。