

<p>平成22年 <b>12月</b> お献立</p>	<p><b>ゆめランチ</b> TEL/FAX:0954-23-8870 ※献立は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。</p>		<p>1 魚照り焼き、蕪の酢物、大根と天ぷらの炒め煮、里芋と小松菜の胡麻みそ煮、ペロリン 594kcal 2.7g</p>	<p>2 肉じゃが、つみれ揚げ、ほうれん草とジャコウの白和え、きゅうりの酢物、季節の果物 585kcal 2.4g</p>	<p>3 魚あんかけ、出巻き卵、金平ごぼう、青梗菜煮付け、白菜のねぎ胡麻酢和え、五目大豆 560kcal 2.4g</p>	<p>4 魚バジルソース、豆腐とカリフラワーのうま煮、二色胡麻和え、大根ゆず酢、果物 599kcal 2.2g</p>
<p>5 魚照り焼き、ジャバラきゅうり、出巻き卵、春雨の明太子ソテー、豆腐とじゃがいもの味噌煮、白菜浅漬 582kcal 2.7g</p>	<p>6 豚肉とキャベツの味噌炒め、餃子、ほうれん草としめじのお浸し、大根酢、ヒジキ煮、白花豆煮 593kcal 2.5g</p>	<p>7 魚煮付け、付け合せ、出巻き卵、金平レンコン、ほうれん草とハムのソテー、柿の白和え 571kcal 2.9g</p>	<p>8 チキンボールの酢豚風、こや豆腐煮、海老と野菜の香味炒め、白菜胡麻和え、果物 581kcal 2.5g</p>	<p>9 白身魚フライ、出巻き卵、おから炒め、白菜と人参の胡麻酢和え、ヒジキ大豆 576kcal 2.0g</p>	<p>10 鶏肉とがんもの煮付け、人参金平、きのこジャガイモのサラダ、大根酢、かまぼこ 580kcal 2.9g</p>	<p>11 とりのから揚げ、出巻き卵、大根と豆腐のうすくず煮、春雨の酢物、ほうれん草ごま和え 573kcal 2.4g</p>
<p>12 豆腐ハンバーグスパゲッティ添え、もやしとにらの卵とじ、ポテトサラダ、きんぴらごぼう 598kcal 2.5g</p>	<p>13 鯖味噌煮、出巻き卵、茄子のミートソースかけ、南瓜と豆腐のうすくず煮、レンコン酢 594kcal 2.2g</p>	<p>14 鶏肉のくわ焼、付け合せ、豆腐と里芋の味噌煮、大根と水菜のサラダ、白菜浅漬、大学芋 599kcal 2.1g</p>	<p>15 鮭の南蛮漬け、出巻き卵、厚揚げの煮物、ほうれん草の胡麻和え、みそ大豆、果物 593kcal 2.7g</p>	<p>16 肉と豆腐のすき焼き風、野菜のカレー炒め、ヒジキ煮、きゅうりの生姜酢、ペロリン 590kcal 2.8g</p>	<p>17 海老の卵とじ、ししゃも揚げ、付け合せ、ほうれん草バターソテー、もずくの酢物 563kcal 2.7g</p>	<p>18 蒸魚の野菜あんかけ、出巻き卵、南瓜のサラダ、白菜の酢物、チキンビーンズ 560kcal 2.5g</p>
<p>19 豚肉の生姜焼き、出巻き卵、ふろふき大根、野菜とわかめのマリネ、白菜胡麻和え 561kcal 2.9g</p>	<p>20 魚チーズマヨネーズ焼、野菜と豆腐のうすくず煮、あらめ煮じめ、大根とたくあん酢物、果物 558kcal 2.7g</p>	<p>21 魚煮付け、付け合せ、出巻き卵、大根と豆腐の味噌炒め、りんごの酢物、煮豆 594kcal 2.1g</p>	<p>22 煮込みハンバーグ、付け合せ、じゃがいもとツナのサラダ、金平ごぼう、ゆず酢味噌和え 589kcal 2.2g</p>	<p> 23 あずきごはん、魚塩焼き、大根おろし、だしまき卵、炊合わせ、きゅうりの酢物、小松菜の煮びたし、果物 568kcal 2.6g</p>	<p>24 鶏から揚げ、ポトフ、南瓜サラダ、こんにゃく金平、酢物、ショートケーキ  766kcal 2.5g</p>	<p>25 エビフライ、付け合せ、出巻き卵、南瓜の煮物、レンコン梅煮、大根酢  589kcal 2.6g</p>
<p>26 えびマカロニグラタン、豆腐煮付け、卵の袋煮、もやしのみそ炒め、酢物 597kcal 2.8g</p>	<p>27 さんまのかば焼き、大根おろし、だしまき卵、大豆のかき揚げ、青梗菜と豆腐の煮物、酢物 596kcal 2.2g</p>	<p>28 焼き肉、ふろふき大根、いり豆腐カレー風味、白菜の酢物、果物 581kcal 2.9g</p>	<p>29 ぶり大根、出巻き卵、ほうれん草ごまじょうゆ、金平ごぼう、春雨の酢物 589kcal 2.4g</p>	<p>30 コロッケタルタルソース、ほうれん草の煮びたし、白菜の酢味噌和え、昆布豆、果物 599kcal 2.2g</p>	<p>31 海老とキスの天ぷら、出巻き卵、じゃがいもの高菜煮、切干大根の煮付け、ゆで鶏の味噌煮 581kcal 2.7g</p>	