

2023年12月 なかよしなかま おこんだてひょう



		12月1日(金)	12月2日(土)
		にくだんご 大豆の煮物 水餃子 パイナップル ごはん	からあげ インゲンソテー アカロニサラダ りんごケーキ ごはん
12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
ほうれん草平焼き 揚げ餃子 青菜のソテー ミニセリ 菜めし	えびかつ 焼きビーフン ハンバーグ 洋なしケーキ ごはん	カレーうどん ウインナー ポテトサラダ みかん	メンチカツ オムレツ 高野豆腐煮 マンゴーケーキ わかめごはん
ねつしょう 328キロカロリー 12月11日(月)	ねつしょう 437キロカロリー 12月12日(火)	ねつしょう 249キロカロリー 12月13日(水)	ねつしょう 369キロカロリー 12月14日(木)
チーズハンバーグ コーンシュウマイ かぼちゃサラダ ミニセリ 菜めし	かつ煮 小松菜の煮浸し アカロニサラダ 洋なしケーキ ごはん	ハムカツ ウインナー スパゲティサラダ みかん	豚肉と木耳の卵炒め かに風味しょうまい 赤平天 マンゴーケーキ わかめごはん
ねつしょう 399キロカロリー 12月18日(月)	ねつしょう 400キロカロリー 12月19日(火)	ねつしょう 322キロカロリー 12月20日(水)	ねつしょう 399キロカロリー 12月21日(木)
どんかつ 海鮮海老餃子 大豆の煮物 ミニセリ 菜めし	からあげ ミートボール さつまいものサラダ 洋なしケーキ ごはん	えびかつ 肉しょうまい アカロニサラダ みかん	豆腐ステーキ 青菜の煮浸し ウインナー マンゴーケーキ わかめごはん
ねつしょう 449キロカロリー 12月25日(月)	ねつしょう 443キロカロリー 12月26日(火)	ねつしょう 383キロカロリー 12月27日(水)	ねつしょう 312キロカロリー 12月28日(木)
チキンカツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ ミニセリ ナポリタンスパゲティ	ハンバーグきのこあん インゲンソテー かぼちゃサラダ 洋なしケーキ ごはん	カレーコロッケ ウインナー スパゲティサラダ みかん	チキンステーキ 大学いも 春巻き マンゴーケーキ わかめごはん
ねつしょう 243キロカロリー	ねつしょう 348キロカロリー	ねつしょう 246キロカロリー	ねつしょう 379キロカロリー
		ねつしょう 437キロカロリー 12月8日(金)	ねつしょう 436キロカロリー 12月9日(土)
		ねつしょう 448キロカロリー 12月15日(金)	ねつしょう 312キロカロリー 12月16日(土)
		ねつしょう 403キロカロリー 12月22日(金)	ねつしょう 353キロカロリー 12月23日(土)
		ねつしょう 388キロカロリー	ねつしょう 380キロカロリー



株式会社アルコシ ご家庭の味と真心をお届けいたします。
北の大地亭