



寒い冬を乗り越えよう！

今月のスペシャルメニューは、12月4日(土)海鮮寄せ鍋！

12月24日(金)クリスマスには、ローストチキンとケーキ！

季節の果物りんごやみかん、デザートにはももタルトも♪



お米は全て小谷村産(ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり)を使用しています。

原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。

献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。

(ご飯標準を180g・336kcalとして計算しています)



|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 1  | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>白菜味噌汁</li> <li>厚切りベーコン・ワッフルカットポテト</li> <li>ココットオムレツオランダーズソース</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul> 523kcal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>ブリの照り焼き</li> <li>ハッシュポーク</li> <li>コロケ</li> </ul> 925kcal            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かき玉味噌汁</li> <li>豚生姜焼き</li> <li>茶碗蒸し</li> <li>タコとわかめ酢の物</li> <li>キャベツマトサラダ</li> </ul> 866kcal              |
| 2  | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>豚汁</li> <li>焼きちくわ</li> <li>だし巻き卵</li> <li>レンコン明太和え</li> <li>キャベツミニトマトサラダ</li> </ul> 463kcal                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>フライ盛り合わせ</li> <li>大根煮</li> <li>野菜炒め</li> </ul> 695kcal              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>春雨スープ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>イカマヨ</li> <li>杏仁豆腐</li> <li>チョコレギサラダ</li> </ul> 845kcal                      |
| 3  | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>山路を登るがら</li> <li>グリルウィンナー</li> <li>カブコンソメ煮</li> <li>ココットカマンベールチーズ</li> <li>水菜フライドオニオンサラダ</li> </ul> 331kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>ふりかけご飯</li> <li>鮭の南蛮漬</li> <li>豚すき煮</li> <li>きのこアラビアータ</li> </ul> 847kcal           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>オレンジジュース</li> <li>バターチキンカレー</li> <li>オニオンリング</li> <li>福神漬</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul> 734kcal        |
| 4  | 土 | <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖ロール</li> <li>ジョア</li> <li>ミートボール</li> <li>いちご</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul> 562kcal                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうとう</li> <li>漬物</li> </ul> 492kcal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>海鮮寄せ鍋</li> <li>刺身小鉢</li> <li>りんご</li> <li>白菜塩昆布サラダ</li> </ul> 720kcal                                     |
| 5  | 日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豆腐味噌汁</li> <li>サバの味噌煮</li> <li>ごぼう唐揚げ</li> <li>小松菜じゃこ炒め</li> <li>キャベツマトサラダ</li> </ul> 732kcal                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>あさり和風パスタ</li> <li>サラダ</li> <li>オニオンスープ</li> </ul> 568kcal                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ワタンスープ</li> <li>プルコギ</li> <li>揚げ餃子</li> <li>キムチ納豆</li> <li>レタスミニトマトサラダ</li> </ul> 922kcal                 |
| 6  | 月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>ベーコン洋風味噌汁</li> <li>サラダチキンソースがけ</li> <li>ココットオムレツ・細ジャガたらこ炒め</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul> 427kcal            | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>照り焼きハンバーグ</li> <li>アスパラベーコンカレー</li> <li>ジャーマンポテト</li> </ul> 897kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>玉ねぎスープ</li> <li>とりもも香草パン粉焼き</li> <li>ココットグラタン</li> <li>サツマイモグラッセ</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul> 802kcal |
| 7  | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>カレースープ</li> <li>グリルウィンナー</li> <li>きのこ炒り卵</li> <li>カブささみお和え</li> <li>レタスミニトマトサラダ</li> </ul> 406kcal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>唐揚げオレンジソース</li> <li>レンコンカレー炒め</li> <li>野菜炒め</li> </ul> 672kcal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白菜味噌汁</li> <li>とんかつ</li> <li>里芋いか煮</li> <li>柿</li> <li>キャベツ玉ねぎサラダ</li> </ul> 924kcal                      |
| 8  | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>キャベツコンソメ</li> <li>サンドウィッチ</li> <li>バナナ</li> <li>ペンネミート</li> <li>ベーコンサラダ</li> </ul> 481kcal                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>フライドチキン</li> <li>ごぼうドライカレー</li> <li>焼きそば</li> </ul> 677kcal             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>じゃがいも味噌汁</li> <li>油淋鶏</li> <li>春巻き</li> <li>焼きビーフン</li> <li>ラーメンサラダ</li> </ul> 940kcal                    |
| 9  | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>鶏団子鍋スープ</li> <li>そばろ大根煮</li> <li>ハムエッグ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>キャベツ塩昆布サラダ</li> </ul> 555kcal               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>天津飯</li> <li>おこげあんかけ</li> <li>ごま団子</li> </ul> 751kcal                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>わかめスープ</li> <li>マカロニグラタン</li> <li>イカフライ</li> <li>しめじとベーコン炒め</li> <li>レタスキゅうりサラダ</li> </ul> 912kcal        |
| 10 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>ポトフ</li> <li>ハッシュドポテト</li> <li>茹で卵</li> <li>ツナブロッコリー</li> <li>レタスキゅうりサラダ</li> </ul> 437kcal                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>さわら西京焼き</li> <li>ヒレカツ</li> <li>ツナ和風パスタ</li> </ul> 921kcal           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>キャベツ味噌汁</li> <li>鶏ジャガ</li> <li>揚げ出し豆腐</li> <li>みかん</li> <li>水菜ツナサラダ</li> </ul> 758kcal                    |
| 11 | 土 | <ul style="list-style-type: none"> <li>パンケーキ</li> <li>ジョア</li> <li>ロースハム</li> <li>チーズ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>バナナヨーグルト</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul> 682kcal  | <ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>洋梨</li> <li>もやし味噌汁</li> </ul> 764kcal                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ザーサイスープ</li> <li>回鍋肉</li> <li>焼売</li> <li>ちくわこんにやく金平</li> <li>レタストマトサラダ</li> </ul> 730kcal                |
| 12 | 日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>雑炊</li> <li>ちくわ磯辺揚げ</li> <li>佃煮</li> <li>厚焼き卵</li> <li>キャベツコーンサラダ</li> </ul> 605kcal                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>とんこつラーメン</li> <li>ミニ炒飯</li> </ul> 611kcal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>りんごジュース</li> <li>クリームシチュー</li> <li>青のりジャガ</li> <li>ガーリックブレッド</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul> 958kcal     |
| 13 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>オニオンスープ</li> <li>厚切りハムステーキ</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>かぼちゃ塩バター</li> <li>キャベツツナサラダ</li> </ul> 436kcal       | <ul style="list-style-type: none"> <li>海苔弁</li> <li>イカフライ</li> <li>のどぐろフライ</li> <li>焼うどん</li> </ul> 812kcal                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>とろろ昆布味噌汁</li> <li>鶏のすき煮</li> <li>卵豆腐</li> <li>いよかん</li> <li>キャベツサラダ</li> </ul> 730kcal                    |
| 14 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>じゃがいも味噌汁</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>こんにやく田楽</li> <li>ほうれん草おひたし</li> <li>水菜オクラサラダ</li> </ul> 328kcal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>そばろ炒り卵</li> <li>里芋煮</li> <li>白菜ベーコンホワイトソース</li> </ul> 706kcal           | <ul style="list-style-type: none"> <li>炒飯</li> <li>カブ中華スープ</li> <li>焼き餃子</li> <li>湯豆腐</li> <li>春雨和え</li> <li>レタスミニトマトサラダ</li> </ul> 888kcal                  |
| 15 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>クリームスープ</li> <li>チータースティック</li> <li>温玉ピザ焼き</li> <li>キウイフルーツ</li> <li>レタスキゅうりサラダ</li> </ul> 389kcal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>春巻き</li> <li>豆もやしナムル</li> </ul> 745kcal              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>オニオンスープ</li> <li>鶏とセロリトマト煮</li> <li>ラビオリのクリーム</li> <li>あさりのワイン蒸し</li> <li>レタスクルトンサラダ</li> </ul> 851kcal   |
| 16 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>むきあさり味噌汁</li> <li>筑前煮</li> <li>とろろ</li> <li>湯豆腐</li> <li>キャベツミニトマトサラダ</li> </ul> 303kcal                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>きのこハンバーグ</li> <li>白菜ミートグラタン</li> <li>きのこカリカリ揚げ</li> </ul> 646kcal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豆腐味噌汁</li> <li>白身魚ムニエル</li> <li>唐揚げ</li> <li>オレンジ</li> <li>大根サラダ</li> </ul> 798kcal                       |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 17 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>長ネギ味噌汁</li> <li>グリルウィンナー</li> <li>しらすの炒り卵</li> <li>ブロッコリーパルメザンソース</li> <li>レタストマトサラダ</li> </ul> 349kcal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ふりかけご飯</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>豚の竜田揚げ</li> <li>塩焼きそば</li> </ul> 985kcal         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほうれん草味噌汁</li> <li>八宝菜</li> <li>コロケ</li> <li>ねぎ塩メンマ</li> <li>キャベツコーンサラダ</li> </ul> 773kcal          |
| 18 | 土 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドック</li> <li>野菜ジュース</li> <li>オニオンリング</li> <li>りんご</li> <li>レタスベビーリーフサラダ</li> </ul> 692kcal                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>天ぷら</li> <li>漬物</li> </ul> 534kcal                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>グレープフルーツジュース</li> <li>ポークカレー</li> <li>アメリカンドック</li> <li>福神漬</li> <li>シーザーサラダ</li> </ul> 845kcal    |
| 19 | 日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>根菜汁</li> <li>ブリの味噌焼き</li> <li>あさりのうま煮</li> <li>きゅうりとちくわの胡麻和え</li> <li>キャベツツナサラダ</li> </ul> 706kcal           | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムライス</li> <li>サラダ</li> <li>キャベツコンソメ</li> </ul> 702kcal                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>おでん</li> <li>天ぷら</li> <li>野沢菜漬</li> <li>キャベツマトサラダ</li> </ul> 827kcal                               |
| 20 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>ミルクスープ</li> <li>厚切りベーコン</li> <li>目玉焼き</li> <li>芽キャベツコンソメ煮</li> <li>レタスコーンサラダ</li> </ul> 410kcal           | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>味噌カツ</li> <li>オム焼きそば</li> <li>エビフリッターソルト</li> </ul> 837kcal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>クッパ</li> <li>きのことうま煮</li> <li>ももタルト</li> <li>卵サラダ</li> </ul> 825kcal                               |
| 21 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>油揚げ味噌汁</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>焼き厚揚げ</li> <li>春菊みぞれ浸し</li> <li>塩昆布キャベツサラダ</li> </ul> 355kcal            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ガバオライス</li> <li>カルボナーラ</li> <li>白菜りんごサラダ</li> </ul> 794kcal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>長ネギ味噌汁</li> <li>チキン南蛮</li> <li>大根煮味噌のせ</li> <li>ぬた芋</li> <li>水菜玉ねぎサラダ</li> </ul> 737kcal           |
| 22 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>きのこコンソメ</li> <li>ロールキャベツマト煮</li> <li>マカロニジェノベーゼ</li> <li>ジャガバタ</li> <li>水菜コーンサラダ</li> </ul> 531kcal       | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>タレ唐揚げ</li> <li>ミートパスタ</li> <li>厚揚げピザ焼き</li> </ul> 929kcal        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>しじみ味噌汁</li> <li>かじき生姜焼き</li> <li>すき煮</li> <li>きゅうりちくわ胡麻和え</li> <li>キャベツきゅうりサラダ</li> </ul> 834kcal  |
| 23 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>大根味噌汁</li> <li>鶏の味噌焼き</li> <li>味玉</li> <li>凍み豆腐煮</li> <li>キャベツきゅうりサラダ</li> </ul> 346kcal                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>あらびきハムカツ</li> <li>じゃがいもカレー炒め</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul> 757kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ニラ玉中華スープ</li> <li>酢豚</li> <li>エビマヨ</li> <li>たたききゅうり</li> <li>水菜ツナサラダ</li> </ul> 836kcal            |
| 24 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯、パン</li> <li>玉ねぎコンソメ</li> <li>チキンナゲット</li> <li>ペンネクリーム</li> <li>キャベツあさり煮</li> <li>レタスミニトマトサラダ</li> </ul> 452kcal       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>チーズハンバーグ</li> <li>ペペロンチーノ</li> <li>ポテトグラタン</li> </ul> 752kcal    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>パンプキンスープ</li> <li>ローストチキン</li> <li>ラザニア</li> <li>ケーキ</li> <li>シュリンプサラダ</li> </ul> 1022kcal         |
| 25 | 土 | <ul style="list-style-type: none"> <li>クロワッサン</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ハム</li> <li>チーズ</li> <li>バナナ</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>レタスミニトマトサラダ</li> </ul> 455kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>やきそば</li> <li>唐揚げ</li> <li>漬物</li> </ul> 671kcal                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>大根味噌汁</li> <li>豚バラ白菜</li> <li>かぼちゃそばろ</li> <li>イカリングフライ</li> <li>キャベツミニトマトサラダ</li> </ul> 897kcal   |
| 26 | 日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>焼きおにぎり</li> <li>具沢山味噌汁</li> <li>卵焼き</li> <li>佃煮</li> <li>小松菜ごま炒め</li> <li>キャベツきゅうりサラダ</li> </ul> 650kcal                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ラーメン</li> <li>焼売</li> <li>焼きそば</li> <li>みかん</li> </ul> 721kcal                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>オレンジジュース</li> <li>キーマカレー</li> <li>福神漬</li> <li>カリフラワーとエビ炒め</li> <li>レタスミニトマトサラダ</li> </ul> 750kcal |
| 27 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>鍋焼きうどん</li> <li>温泉卵</li> <li>白菜浅漬け</li> </ul> 611kcal  | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅ごま塩ご飯</li> <li>唐揚げ</li> <li>焼きそば</li> <li>フライドポテト</li> </ul> 754kcal            | 閉寮  |
| 28 | 火 | <h1>閉寮</h1>   |   |   |
| 29 | 水 |   |   |   |
| 30 | 木 |   |   |   |
| 31 | 金 |   |   |   |

※仕入れ、在庫、注文数に応じて献立が変更になることがありますのでご了承ください。