

献立表

日付		朝	昼	夕
12月10日	日	ご飯 黒豆がんもの煮付け みそ汁	ご飯 ハンバーグ  キャベツのソテー 大根おろし ミニたい焼き	ご飯 豚肉と野菜の塩タレ蒸し 水餃子スープ 小粒昆布煮
熱量/タンパク質/脂質		367Kcal / 10.2g / 5.4g	542Kcal / 18.4g / 11.5g	453Kcal / 17.3g / 8.7g
12月11日	月	ご飯 チンゲンサイとベーコンのソテー みそ汁	ご飯 エビフライ  ミニポトフ マカロニサラダ もも	ご飯 ガーリックチキンソテー 車麩の煮物 キャベツのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		370Kcal / 8.4g / 7.8g	507Kcal / 14.5g / 12.6g	433Kcal / 17.2g / 13.4g
12月12日	火	ご飯 卵豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁	ご飯 鶏とさつま芋の煮物 アスパラとベーコンのソテー おかか和え みかん	ご飯 炒り卵とピーマン炒め カレースープ 金時豆
熱量/タンパク質/脂質		357Kcal / 11.2g / 5.8g	539Kcal / 20.1g / 15.4g	571Kcal / 16.6g / 20.2g
12月13日	水	ご飯 生揚げのおろし煮 みそ汁	ご飯 クリームシチュー コンソメスープ 青ドレサラダ パイン	ご飯 白身魚と野菜の甘酢あんかけ 大学芋煮 卵豆腐
熱量/タンパク質/脂質		387Kcal / 12.0g / 7.7g	571Kcal / 18.4g / 21.6g	534Kcal / 24.5g / 6.4g
12月14日	木	ご飯 白はんぺんの煮物 みそ汁	ご飯 木の葉蒸し 大根のそぼろ煮 白菜の磯和え ヨーグルト	ご飯 青椒肉絲 春雨スープ ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		361Kcal / 10.1g / 5.6g	546Kcal / 21.2g / 16.2g	410Kcal / 15.3g / 9.8g
12月15日	金	ご飯 れんこんと大豆の煮物 みそ汁	グリンピースご飯 だし巻き卵 白菜とハムの煮浸し サラダ ぶどう	ご飯 肉じゃが 揚げともやしの味噌炒め お浸し
熱量/タンパク質/脂質		347Kcal / 9.2g / 2.1g	508Kcal / 17.5g / 19.0g	559Kcal / 20.9g / 20.4g
12月16日	土	ご飯 がんもの煮付け みそ汁 	ご飯 鶏肉の焼肉風 じゃがバター インゲンのピーナッツ和え フルーチェ	ご飯 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 チンゲンサイとコーンのナムル
熱量/タンパク質/脂質		382Kcal / 10.1g / 5.2g	508Kcal / 15.0g / 12.6g	433Kcal / 23.6g / 12.5g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。