

## 献立表

日付		朝	昼	夕
12月17日	日	ご飯 鶏つくねの煮物 みそ汁 	ご飯 魚のおろし煮 ミニうどん ブロッコリーサラダ みかん	ご飯 ポークチャップ煮 揚げ茄子の煮浸し 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		378Kcal / 10.5g / 4.8g	482Kcal / 22.1g / 7.7g	468Kcal / 15.4g / 14.3g
12月18日	月	ご飯 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁	ご飯 豚肉と白菜の焼肉風 煮物 中華サラダ パイナップル	ご飯 鮭のコンソメ煮 こんにゃくの甘辛煮 酢の物
熱量/タンパク質/脂質		386Kcal / 11.7g / 4.2g	540Kcal / 18.1g / 17.9g	363Kcal / 13.4g / 4.8g
12月19日	火	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉とまいたけのレモン醤油炒め けんちん汁 うぐいす豆 リンゴ	ご飯 炊き合わせ もやしとウインナーのコンソメ煮 マヨ和え
熱量/タンパク質/脂質		385Kcal / 12.6g / 4.2g	607Kcal / 26.7g / 19.4g	475Kcal / 14.6g / 14.7g
12月20日	水	ご飯 白滝と人参のたらこ炒り煮 みそ汁	ゆかりご飯 豆腐チャンプルー じゃがいものマヨネーズ炒め 白菜のおかか和え もも	ご飯 魚のゴマみそ焼き 中華スープ マリネ
熱量/タンパク質/脂質		366Kcal / 11.0g / 6.3g	610Kcal / 19.4g / 24.9g	435Kcal / 22.6g / 12.6g
12月21日	木	ご飯 卵ロール みそ汁 	ご飯 ハムポッテ スープ煮 ごまドレサラダ ぶどう	ご飯 豚肉の柳川風煮 春雨スープ 人参と枝豆の白和え
熱量/タンパク質/脂質		364Kcal / 11.0g / 5.8g	539Kcal / 13.3g / 17.1g	445Kcal / 19.9g / 11.0g
12月22日	金	ご飯 ウインナーのソテー みそ汁	ご飯 チキンカレー そうめんサラダ 漬け物 ヨーグルト和え 	ご飯 豆腐と白菜の鍋物風 かき卵汁 おろし和え
熱量/タンパク質/脂質		435Kcal / 10.6g / 11.5g	567Kcal / 13.9g / 18.4g	383Kcal / 14.3g / 6.4g
12月23日	土	ご飯 生揚げと大根と人参の煮物 みそ汁	ご飯 魚の塩焼き チンゲンサイと揚げの煮物 サラダ プリン	ご飯 豚肉としめじと人参のピリ辛炒め 里芋とイカの煮物 ツナドレ和え
熱量/タンパク質/脂質		425Kcal / 13.5g / 8.8g	505Kcal / 22.1g / 16.2g	510Kcal / 26.9g / 15.0g

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。