

献立表

日付		朝	昼	夕
12月24日	日	ご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁	ご飯 魚の生姜煮 ぜんまいの炒め煮 麩の酢みそ和え フルーチェ	ご飯 鶏の照り焼き 野菜炒め マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		373Kcal / 12.1g / 5.9g	638Kcal / 20.8g / 26.3g	412Kcal / 22.5g / 7.3g
12月25日	月	ご飯 つみれといんげんの煮物 みそ汁 	ご飯 ロールキャベツ さつまいものレモン煮 ミモザサラダ イチゴケーキ	ご飯 鱈鍋風煮 小松菜と人参の煮浸し 酢の物
熱量/タンパク質/脂質		348Kcal / 10.7g / 2.8g	548Kcal / 23.1g / 9.8g	361Kcal / 15.7g / 5.2g
12月26日	火	ご飯 生揚げのおろし煮 みそ汁	ご飯 ハヤシチュー 法菜の彩炒め ごぼうサラダ バナナ	ご飯 魚の香蒸し かぼちゃのみそ煮 きゅうりともやしのナムル
熱量/タンパク質/脂質		419Kcal / 14.0g / 10.6g	559Kcal / 12.6g / 24.0g	409Kcal / 20.7g / 4.3g
12月27日	水	ご飯 車麩の煮物 みそ汁	ご飯 魚の塩焼き 茶碗蒸し 切干大根の和え物 ぶどう	ご飯 麻婆豆腐 じゃがいもとベーコンの洋風煮 おかか和え
熱量/タンパク質/脂質		372Kcal / 11.2g / 3.5g	496Kcal / 25.1g / 14.6g	495Kcal / 16.9g / 15.1g
12月28日	木	ご飯 白はんぺんとしめじの煮物 みそ汁	炊き込みご飯 豚肉と葱の炒め煮 キャベツとえびのスープ煮 春菊の和え物 みかん	ご飯 魚の煮付け カレーうどん おろし和え 
熱量/タンパク質/脂質		358Kcal / 11.8g / 4.2g	543Kcal / 19.2g / 14.0g	482Kcal / 21.1g / 11.2g
12月29日	金	ご飯 ほうれん草とベーコンの炒め みそ汁	ご飯 メンチカツ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ パイナップル	ご飯 豚肉とピーマと玉ねぎソテー 春雨スープ 長いもとわかめの和え物
熱量/タンパク質/脂質		387Kcal / 9.8g / 8.4g	686Kcal / 23.8g / 24.2g	460Kcal / 16.0g / 15.3g
12月30日	土	ご飯 蒸し鶏と青梗菜のおろし煮 みそ汁	ご飯 筑前煮 南瓜の生姜煮 卵豆腐 もも 	ご飯 ニラ玉 麻婆なす風 辛子マヨ和え
熱量/タンパク質/脂質		348Kcal / 12.6g / 2.7g	528Kcal / 17.3g / 8.0g	438Kcal / 15.4g / 15.2g

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。