

## 献立表

日付		朝	昼	夕
12月9日	日	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） もも	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		326 kcal/7.8 g/4.1g	459 kcal/18.1 g/12.9g	533 kcal/21.4 g/15.4g
12月10日	月	ご飯 スクランブルエッグ  ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） フルーチェ	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/13.7 g/7.1g	442 kcal/13.5 g/9.1g	440 kcal/14.8 g/10.5g
12月11日	火	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 ハムカツのブラウンソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） オレンジ	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/7.7 g/7.3g	462 kcal/14.0 g/14.7g	439 kcal/17.7 g/8.1g
12月12日	水	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	三色丼 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） フルーツカクテル	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/15.4 g/5.8g	415 kcal/20.7 g/6.4g	435 kcal/17.8 g/9.2g
12月13日	木	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青梗菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁（玉葱・菜の花） パイナップル	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		295 kcal/8.3 g/2.7g	385 kcal/19.2 g/4.9g	479 kcal/15.8 g/12.8g
12月14日	金	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	あんかけうどん 豚じゃが 水菜と大根の和え物 プリン	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		342 kcal/12.2 g/5.8g	452 kcal/16.6 g/9.9 g	453 kcal/12.9 g/10.0g
12月15日	土	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） ミニたい焼き	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/10.4 g/4.6g	506 kcal/14.6 g/13.3g	438 kcal/18.8 g/10.6g

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。