

献立表

日付		朝	昼	夕
12月23日	日	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁（豆腐・人参） オレンジ	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/9.8 g/5.6g	475 kcal/18.8 g/15.0g	481 kcal/12.9 g/11.5g
12月24日	月	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツカクテル	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.1 g/7.6g	425 kcal/16.5 g/10.0g	424 kcal/12.3 g/7.3g
12月25日	火	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 ビーフシチュー 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え パイナップル	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	431 kcal/11.9 g/10.2g	426 kcal/20.4 g/10.9g
12月26日	水	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ（白菜・コーン） プリン	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/15.5 g/6.7g	433 kcal/14.8 g/13.1g	514 kcal/15.9 g/15.2g
12月27日	木	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参） 	ご飯 鶏肉のチリソース煮 もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） ミニたい焼き	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/8.7 g/2.7g	518 kcal/21.2 g/13.8g	486 kcal/18.1 g/12.2g
12月28日	金	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	わかめ海老天そば 金時豆 春菊の和え物 夏みかん 	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		291 kcal/8.3 g/2.6g	474 kcal/20.8 g/3.7 g	441 kcal/15.2 g/8.1g
12月29日	土	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） バナナ	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		324 kcal/10.6 g/3.7g	404 kcal/17.1 g/9.4g	493 kcal/17.0 g/15.8g

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。