

献立表

日付		朝	昼	夕
12月27日	日	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 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) バナナ	ご飯 白身フライのブラウンソースかけ 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		382 kcal/9.3 g/2.8g	599 kcal/17.0 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g
12月28日	月	ご飯 ウインナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	きのこ海老天そば 金時豆 春菊の和え物 ぶどう	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		370 kcal/9.5 g/4.7g	640 kcal/26.3 g/4.2g	476 kcal/15.8 g/8.2g
12月29日	火	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	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) ゼリー	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		424 kcal/12.5 g/7.3g	473 kcal/18.3 g/9.9g	491 kcal/16.3 g/13.2g
12月30日	水	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(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) もも	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	518 kcal/19.0 g/10.2g	496 kcal/17.8 g/13.6g
12月31日	木	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 さばの味噌煮込み 大根ゆず風味甘酢和え すまし汁(えのき・わかめ) フルーチェ	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	447 kcal/16.6 g/6.9g	546 kcal/13.8 g/14.3g
1月1日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
1月2日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。