

献立表

日付		朝	昼	夕
12月6日	日	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(ブロ・コーン) 夏みかん	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		368 kcal/8.0 g/2.8g	553 kcal/15.1 g/15.0g	491 kcal/16.6 g/14.7g
12月7日	月	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) バナナ	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ2
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/10.5 g/2.7g	534 kcal/18.4 g/9.5g	576 kcal/11.9 g/18.1g
12月8日	火	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	南蛮うどん(豚肉) ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ ぶどう	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	699 kcal/21.1 g/8.1g	450 kcal/15.0 g/8.4g
12月9日	水	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) ゼリー	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.4 g/4.2g	521 kcal/18.7 g/13.0g	499 kcal/15.4 g/13.9g
12月10日	木	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 シーフードカレー 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 もも	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 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		417 kcal/14.3 g/7.2g	509 kcal/23.2 g/9.0g	444 kcal/18.3 g/4.7g
12月11日	金	ご飯 ソーセージの野菜炒め カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・白玉麩) フルーチェ	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.5 g/3.2g	546 kcal/15.5 g/14.5g	476 kcal/19.8 g/8.0g
12月12日	土	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) オレンジゼリー	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		402 kcal/16.0 g/5.9g	546 kcal/14.5 g/12.9g	474 kcal/18.7 g/11.0g

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。