

献立表

日付		朝	昼	夕
12月13日	日	<p>ご飯 白菜と豚肉の旨煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)</p>	<p>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) フルーツカクテル</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/10.4 g/3.5g	454 kcal/19.9 g/5.0g	514 kcal/16.4 g/12.9g
12月14日	月	<p>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・玉ねぎ)</p>	<p>五目チラシずし(金時豆) 青菜と大根の和え物 すまし汁(椎茸・大根葉) パイナップル</p>	<p>ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ 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</p>
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.4 g/5.9g	459 kcal/10.7 g/4.3g	493 kcal/14.2 g/11.7g
12月15日	火	<p>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)</p>	<p>ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) プリン</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	576 kcal/16.2 g/14.5g	473 kcal/19.4 g/10.7g
12月16日	水	<p>ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)</p>	<p>ご飯 ビーフシチュー 竹の子のおかか煮 青菜としめじの白和え 夏みかん</p>	<p>ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とゆかりの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/11.1 g/7.3g	529 kcal/16.5 g/13.9g	609 kcal/17.2 g/24.5g
12月17日	木	<p>ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)</p>	<p>ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) バナナ</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	546 kcal/14.5 g/6.8g	515 kcal/13.5 g/14.4g
12月18日	金	<p>ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)</p>	<p>ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) ぶどう</p>	<p>ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	578 kcal/17.7 g/17.5g	509 kcal/20.4 g/13.1g
12月19日	土	<p>ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)</p>	<p>ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) ゼリー</p>	<p>ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/10.1 g/6.6g	496 kcal/16.1 g/7.9g	537 kcal/19.5 g/16.2g

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。