

献立表

日付		朝	昼	夕
12月20日	日	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とし煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) もも	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.3 g/3.3g	557 kcal/18.8 g/13.6g	526 kcal/18.4 g/15.0g
12月21日	月	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) フルーチェ	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/9.7 g/2.4g	451 kcal/17.9 g/6.3g	513 kcal/22.3 g/14.0g
12月22日	火	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	昆布とえのきの炊き込みご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) オレンジゼリー	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	477 kcal/15.8 g/7.2g	449 kcal/17.6 g/5.5g
12月23日	水	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) フルーツカクテル	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	546 kcal/19.5 g/15.1g	518 kcal/13.7 g/12.0g
12月24日	木	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 サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) パイナップル	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	501 kcal/16.8 g/9.2g	461 kcal/13.7 g/7.4g
12月25日	金	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 チキンのクリームシチュー 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え プリン	ご飯 さばのつけ焼き 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		419 kcal/9.5 g/5.5g	520 kcal/19.7 g/12.1g	459 kcal/21.0 g/11.0g
12月26日	土	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) 夏みかん	ご飯 かに玉甘酢あん和白はんぺんの素焼き 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		419 kcal/16.1 g/6.8g	499 kcal/15.5 g/13.2g	488 kcal/14.5 g/11.7g

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。