

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(さつまいも・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 胡瓜の浅漬け 
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 ウィナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	きのこと海老天そば 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
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  筑前煮 紅白なます みそ汁(キャベツ・人参) 伊達巻	ご飯  ブリの照り焼き 黒豆  すまし汁(麩・椎茸) いくら・ルンゼゼリー	ご飯  牛肉のすき焼き風 うぐいす豆 春菊の辛子和え 数の子
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/9.0 g/3.4g	588 kcal/25.9 g/10.8g	598 kcal/18.4 g/12.3g
1月2日	土	ご飯  炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け すまし汁(玉葱・菜の花) 紅白かまぼこ	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ カリフラワー梅サラダ みそ汁(大根・葉) 鱈の子甘露煮・フルーツカクテル	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 栗きんとん 
熱量/タンパク質/脂質		375 kcal/9.5 g/1.7g	521 kcal/13.7 g/14.1g	589 kcal/16.3 g/17.8g

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。