

| 日付 | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|---|--|
| 12月12日 日 | <p>ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)</p> | <p>ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) もも</p> | <p>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</p> |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 378 kcal/9.0 g/2.1g | 513 kcal/13.6 g/14.4g | 588 kcal/16.2 g/17.7g |
| 12月13日 月 | <p>ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)</p> | <p>ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) フルーチェ</p> | <p>ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物</p> |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 404 kcal/12.5 g/6.4g | 527 kcal/17.4 g/11.9g | 427 kcal/18.4 g/2.9g |
| 12月14日 火 | <p>ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)</p> | <p>五目チラシずし(カニカマ・錦糸卵) 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) オレンジゼリー </p> | <p>ご飯 焼き鱈の卵あんと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ</p> |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 429 kcal/15.7 g/6.1g | 437 kcal/13.8 g/5.5g | 458 kcal/20.3 g/8.9g |
| 12月15日 水 | <p>ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)</p> | <p>ご飯 さわらの醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) パイナップル</p> | <p>ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とし煮 青菜としめじの白和え</p> |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 394 kcal/12.5 g/4.5g | 449 kcal/17.5 g/8.2g | 493 kcal/17.3 g/11.0g |
| 12月16日 木 | <p>ご飯 玉子焼き ハムマリネ みそ汁(竹輪・高野豆腐)</p> | <p>ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(豆腐・菜の花) プリン</p> | <p>ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ</p> |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 451 kcal/13.0 g/10.2g | 460 kcal/20.1 g/8.2g | 551 kcal/21.8 g/16.8g |
| 12月17日 金 | <p>ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)</p> | <p>あんかけうどん ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 水菜とちくわの和え物 フルーツカクテル</p> | <p>ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き キャベツとさつま揚げの胡麻和え</p> |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 479 kcal/10.5 g/8.5g | 580 kcal/23.0 g/11.3g | 450 kcal/17.8 g/9.1g |
| 12月18日 土 | <p>ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)</p> | <p>ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 夏みかん</p> | <p>ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ</p> |
| 熱量/タンパク質/脂質 | 361 kcal/11.1 g/2.3g | 640 kcal/17.3 g/24.1g | 560 kcal/13.5 g/18.0g |

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。