

日付	朝	昼	夕
12月19日 日	<p>ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)</p> <p>熱量/タンパク質/脂質 427 kcal/11.6 g/8.6g</p>	<p>ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこ竹輪のおろし和え 中華スープ(なると・卵) バナナ</p> <p>534 kcal/18.7 g/7.9g</p>	<p>ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え</p> <p>587 kcal/18.2 g/20.7g</p>
12月20日 月	<p>ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)</p> <p>477 kcal/14.5 g/12.2g</p>	<p>ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) ぶどう</p> <p>536 kcal/15.0 g/12.2g</p>	<p>ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え</p> <p>515 kcal/15.0 g/17.7g</p>
12月21日 火	<p>ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)</p> <p>418 kcal/12.2 g/5.2g</p>	<p>ご飯 ソーστοンカツ  ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) 水ようかん</p> <p>526 kcal/16.7 g/12.1g</p>	<p>ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え</p> <p>446 kcal/19.0 g/5.5g</p>
12月22日 水	<p>ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん)</p> <p>398 kcal/10.0 g/4.4g</p>	<p>五目チラシずし(ゆかり風味) おくらとカニカマの和え物 すまし汁(玉子麩・わかめ) もも</p> <p>398 kcal/11.6 g/3.8g</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ</p> <p>493 kcal/20.2 g/11.4g</p>
12月23日 木	<p>ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)</p> <p>393 kcal/10.9 g/4.8g</p>	<p>ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) フルーチェ</p> <p>547 kcal/17.2 g/15.4g</p>	<p>ご飯 海老とアジのフライ  大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え</p> <p>475 kcal/13.3 g/12.7g</p>
12月24日 金 	<p>ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)</p> <p>456 kcal/8.5 g/8.7g</p>	<p>ご飯 焼き鳥と野菜炒め  野菜マリネ すまし汁(なめこ・大根) オレンジゼリー</p> <p>515 kcal/17.7 g/13.2g</p>	<p>ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え</p> <p>487 kcal/16.8 g/11.0g</p>
12月25日 土	<p>ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)</p> <p>382 kcal/11.1 g/3.4g</p>	<p>ご飯 ビーフシチュー  ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え パイナップル</p> <p>595 kcal/16.5 g/18.0g</p>	<p>ご飯 アジの南蛮漬け  南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ</p> <p>523 kcal/17.7 g/12.4g</p>

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。