

日付		朝	昼	夕
12月5日	日	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 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) パイナップル	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		421 kcal/9.6 g/5.5g	535 kcal/17.3 g/14.6g	445 kcal/20.5 g/9.9g
12月6日	月	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 ビーフカレー ブロッコリーの洋風炒め いんげんの胡麻和え プリン	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		427 kcal/16.3 g/7.3g	575 kcal/18.0 g/15.4g	490 kcal/14.6 g/11.7g
12月7日	火	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(さつま芋・玉葱) フルーツカクテル	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/9.3 g/2.8g	546 kcal/16.1 g/13.9g	508 kcal/17.6 g/12.1g
12月8日	水	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)	チキンライス 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 コンソメスープ(白菜・コーン) 夏みかん	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生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		375 kcal/9.4 g/5.2g	532 kcal/21.3 g/7.3g	468 kcal/15.4 g/7.8g
12月9日	木	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) バナナ	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		423 kcal/12.2 g/7.1g	532 kcal/19.2 g/9.9g	491 kcal/16.3 g/13.2g
12月10日	金	ご飯 牛肉と大根の煮物 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) ぶどう	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		404 kcal/10.3 g/6.9g	533 kcal/19.1 g/10.4g	496 kcal/17.8 g/13.6g
12月11日	土	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 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) 水ようかん	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		413 kcal/8.0 g/7.6g	451 kcal/16.8 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g

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。