

日付		朝	昼	夕
12月18日	日	<p>ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(サツマイモ・青梗菜)</p>	<p>ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) フルーチェ</p>	<p>ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とカニカマのゆかり和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		449 kcal/10.3 g/9.0g	480 kcal/21.0 g/6.9g	602 kcal/17.0 g/23.7g
12月19日	月	<p>ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)</p>	<p>チキンライス 照り焼きミニハンバーグとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 コンソメスープ(カリフラワー・卵) オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.4 g/5.6g	564 kcal/17.2 g/15.5g	497 kcal/13.9 g/12.3g
12月20日	火	<p>ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)</p>	<p>ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 青菜とちくわの和え物 みそ汁(油揚げ・じゃが芋) パイナップル</p>	<p>ご飯 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		440 kcal/12.7 g/9.2g	548 kcal/18.7 g/14.0g	466 kcal/21.8 g/8.1g
12月21日	水	<p>ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(青梗菜・じゃが芋)</p>	<p>ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) プリン</p>	<p>ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と赤カマの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/8.9 g/4.7g	501 kcal/18.1 g/7.5g	533 kcal/18.7 g/15.6g
12月22日	木	<p>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)</p>	<p>ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツカクテル</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.1 g/3.4g	558 kcal/18.8 g/13.6g	511 kcal/17.8 g/14.7g
12月23日	金	<p>ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)</p>	<p>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) 夏みかん</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.6 g/3.3g	455 kcal/18.2 g/6.9g	480 kcal/21.9 g/10.8g
12月24日	土	<p>ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)</p>	<p>ご飯 ビーフシチュー 星コロッケと野菜炒め(月) 白菜とささみの和え物 バナナ</p>	<p>ご飯 ぶりの生姜煮 ソース焼きそば カリフラワーサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.0 g/2.7g	620 kcal/16.6 g/15.1g	484 kcal/18.7 g/12.5g

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。