

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|--|--|--|
| 12月25日 | 日 | ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐) | ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) ぶどう | ご飯 酢鶏 さつま芋のレモンあんかけ 青菜と大根の和え物 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 389 kcal/10.4 g/5.6g | 556 kcal/19.7 g/15.0g | 519 kcal/13.6 g/12.0g |
| 12月26日 | 月 | ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜) | ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・小松菜) 水ようかん | ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 432 kcal/11.5 g/8.0g | 491 kcal/16.1 g/8.6g | 469 kcal/14.1 g/8.0g |
| 12月27日 | 火 | 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 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) もも | 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 | 506 kcal/16.1 g/13.4g | 445 kcal/20.5 g/9.9g |
| 12月28日 | 水 | 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) | わかめ海老天そば すきやき風煮(麺の日) いんげんの胡麻和え フルーチェ | 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 | 620 kcal/28.2 g/15.0g | 498 kcal/14.8 g/12.5g |
| 12月29日 | 木 | 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) オレンジゼリー | ご飯 白身フライソースがけ 大豆のトマト煮こみ 白菜甘酢和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 384 kcal/9.3 g/2.8g | 547 kcal/16.8 g/14.3g | 516 kcal/17.7 g/12.1g |
| 12月30日 | 金 | ご飯 ウインナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ) | ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) パイナップル | 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 | 473 kcal/18.1 g/4.0g | 468 kcal/15.4 g/7.8g |
| 12月31日 | 土 | ご飯 ひじきの煮物と花しんじょ 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) | 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) プリン | 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 | | 409 kcal/11.5 g/6.0g | 486 kcal/20.8 g/9.9g | 491 kcal/16.3 g/13.2g |

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。