

日付		朝	昼	夕
12月4日	日	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)	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) バナナ	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
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/11.1 g/3.4g	517 kcal/15.8 g/8.0g	520 kcal/17.4 g/12.6g
12月5日	月	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(青梗菜・里芋)	ご飯 シーフードカレー マカロニナポリタン ポテトサラダ ぶどう	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/8.1 g/3.8g	611 kcal/24.1 g/13.3g	479 kcal/17.0 g/13.7g
12月6日	火	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) 水ようかん	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.4 g/4.5g	520 kcal/15.3 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
12月7日	水	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜とコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) もも	ご飯 トンカツの卵としじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	490 kcal/12.8 g/8.9g	536 kcal/17.8 g/13.9g
12月8日	木	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	きつねうどん 白身フライソースがけ(麺の日)・ カリフラワーサラダ フルーチェ	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/7.6 g/2.6g	611 kcal/21.7 g/19.3g	490 kcal/16.8 g/14.9g
12月9日	金	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・白玉麩)	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) オレンジゼリー	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ2
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/10.0 g/2.6g	471 kcal/17.2 g/9.4g	561 kcal/11.3 g/17.0g
12月10日	土	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	ご飯 サーモンとオムレツのクリームソースかけ 人参ツナサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) パイナップル	ご飯 煮込みハンバーグ 海老団子と南瓜の煮物 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		439 kcal/12.1 g/8.3g	514 kcal/22.6 g/11.3g	504 kcal/16.5 g/11.0g

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。