



日付		朝	昼	夕
12月10日	日	ご飯 豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁（サツマイモ・いんげん）	ご飯 おろし醤油トンカツ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（うまい菜・玉子麩） ぶどう	ご飯 アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/11.0 g/4.4g	561 kcal/18.1 g/13.5g	465 kcal/19.2 g/10.1g
12月11日	月	ご飯 ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（玉ねぎ・椎茸）	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） 水ようかん	ご飯 柔らか鶏の唐揚げ 大豆のトマト煮こみ 白菜と中華くらげの和え物
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/8.0 g/3.2g	484 kcal/19.1 g/9.2g	586 kcal/19.7 g/20.4g
12月12日	火	ご飯 かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（南瓜・玉葱） 	きつねうどん お魚団子の炊き合わせ ポテトサラダ  もも	ご飯 さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		420 kcal/12.8 g/7.7g	758 kcal/19.6 g/17.0g	477 kcal/19.2 g/11.5g
12月13日	水	ご飯 揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁（キャベツ・竹輪）	ご飯 タラの青じそ焼き 大豆サラダ みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） フルーチェ	ご飯 ハンバーグの山菜あんかけ 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/9.6 g/9.2g	524 kcal/22.5 g/10.9g	497 kcal/15.7 g/12.3g
12月14日	木	ご飯 えび団子の卵とじ 紅白なます みそ汁（高野豆腐・わかめ）	きのこご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁（大根・葉） オレンジゼリー	ご飯 カレーの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/11.4 g/7.7g	569 kcal/20.7 g/17.3g	505 kcal/22.8 g/12.1g
12月15日	金	ご飯 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 ホキのレモンペッパー焼き 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） パイナップル	ご飯 エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/10.8 g/2.9g	496 kcal/20.2 g/9.6g	522 kcal/17.1 g/13.4g
12月16日	土	ご飯 玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁（サツマイモ・大根葉）	ご飯 酢鶏 法菜としめじの白和え すまし汁（えのき・わかめ） プリン	ご飯 赤魚の煮付けと花しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物
熱量/タンパク質/脂質		411 kcal/12.0 g/5.2g	588 kcal/21.2 g/18.6g	466 kcal/17.9 g/11.6g

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。