

日付		朝	昼	夕
12月3日	日	ご飯 肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁（うまい菜・人参）	ご飯 さわらの西京焼き 白菜とささみの和え物 みそ汁（小松菜・高野豆腐） フルーチェ	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/11.7 g/5.8g	459 kcal/20.4 g/8.1g	497 kcal/16.5 g/13.3g
12月4日	月	ご飯 絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁（なめこ・キャベツ）	五目チラシずし（金時豆） 菜の花の和え物 すまし汁（法菜・豆腐） オレンジゼリー 	ご飯  さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.2 g/7.4g	443 kcal/12.9 g/4.1g	512 kcal/18.4 g/14.4g
12月5日	火	ご飯 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	ご飯 鮭のつけ焼き サツマイモサラダ（ハムなし） みそ汁（じゃが芋・青梗菜） パイナップル	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		369 kcal/7.9 g/2.6g	507 kcal/19.4 g/9.1g	523 kcal/18.2 g/14.8g
12月6日	水	ご飯 豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁（南瓜・えのき）	ご飯  チキンカレー 枝豆の卵の花 小松菜のナムル プリン	ご飯 タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.8 g/2.6g	523 kcal/18.4 g/12.5g	444 kcal/20.2 g/3.9g
12月7日	木	ご飯 ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁（わかめ・じゃが芋）	ご飯 かれいのつけ焼き ささみと人参のサラダ みそ汁（うまい菜・椎茸） フルーツカクテル	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/9.4 g/3.6g	521 kcal/20.7 g/6.5g	480 kcal/15.3 g/12.3g
12月8日	金	ご飯 絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） 夏みかん	ご飯  ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		380 kcal/8.4 g/4.4g	550 kcal/18.3 g/15.5g	510 kcal/17.3 g/13.6g
12月9日	土	ご飯 牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 赤魚の唐揚げ和風あんかけ 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） バナナ	ご飯 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.1 g/6.7g	533 kcal/18.5 g/9.6g	485 kcal/20.6 g/10.5g

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。