

日付		朝	昼	夕
12月24日	日	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁（里芋・うまい菜）	ご飯 柔らか鶏の唐揚げ もやしとコーンの中華和え みそ汁（南瓜・ほうれん草） オレンジゼリー	ご飯 さわらの西京焼き 大根と鶏肉の煮物 ポテトサラダ 
		熱量/タンパク質/脂質 385 kcal/9.6 g/3.3g	561 kcal/17.1 g/16.2g	507 kcal/18.7 g/15.7g
12月25日	月	ご飯 肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	チキンライス <small>星コロケと照り焼きハンバーグツナ pasta 添え</small> コールスローサラダ コンソメスープ（わかめ・もやし） パイナップル	ご飯 さばの南蛮漬け うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ 
		熱量/タンパク質/脂質 385 kcal/11.6 g/3.6g	606 kcal/14.0 g/19.9g	585 kcal/19.0 g/18.3g
12月26日	火	ご飯 <small>炊き合わせ（木の葉しんじょ・里芋）</small> もやしとザーサイの中華和え みそ汁（こまき麩・椎茸）	ご飯 鶏肉のチリソース ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（法菜・豆腐） プリン	ご飯 鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物
		熱量/タンパク質/脂質 374 kcal/8.4 g/4.2g	559 kcal/20.8 g/16.3g	489 kcal/23.5 g/10.0g
12月27日	水	ご飯 大豆とツナの炒り煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（青梗菜・里芋）	ご飯 タラの西京焼き カリフラワーサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） フルーツカクテル	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん キャベツと卵の炒め物 紅白なます
		熱量/タンパク質/脂質 412 kcal/14.2 g/5.0g	488 kcal/19.7 g/11.1g	541 kcal/18.8 g/18.1g
12月28日	木	ご飯 絹揚げの甘辛煮  いんげん胡麻和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	わかめ海老天そば 鶏ムネ肉の青じそ煮 南瓜サラダ  夏みかん	ご飯 かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ
		熱量/タンパク質/脂質 378 kcal/8.7 g/4.9g	727 kcal/32.1 g/9.5g	505 kcal/17.7 g/8.5g
12月29日	金	ご飯 刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・かまぼこ）	ご飯 ホキ揚げのトマトソース キャベツとカニカマお浸し みそ汁（菜の花・椎茸） バナナ	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の磯和え
		熱量/タンパク質/脂質 399 kcal/10.0 g/5.6g	584 kcal/18.2 g/12.5g	513 kcal/18.5 g/15.5g
12月30日	土	ご飯 鯖のつけ焼き  菜の花のナムル みそ汁（わかめ・里芋）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ もやしと胡瓜のドレッシング和え コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） ぶどう	ご飯 赤魚揚げのおろしあんかけ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え
		熱量/タンパク質/脂質 417 kcal/16.5 g/6.7g	571 kcal/16.2 g/17.6g	460 kcal/17.1 g/9.3g

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。