

日付		朝	昼	夕
12月17日	日	ご飯 大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 アジの揚げ煮 春雨の中華和え みそ汁（豆腐・菜の花） フルーツカクテル	ご飯 鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/11.6 g/4.4g	496 kcal/18.8 g/9.8g	535 kcal/18.6 g/15.5g
12月18日	月	ご飯 大根とツナの洋風煮 アスパラのもやしの和えもの みそ汁（法菜・高野豆腐）	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁（南瓜・人参） 夏みかん	ご飯 さば焼きとカレーボール 若竹煮 大豆とちくわのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/10.1 g/3.9g	423 kcal/12.9 g/5.6g	536 kcal/23.9 g/15.8g
12月19日	火	ご飯 野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁（わかめ・里芋）	ご飯 ぶりと大根の煮つけ もやしとソーセージの中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） バナナ	ご飯 カボチャの挽肉フライ キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/11.6 g/7.0g	552 kcal/20.0 g/11.5g	558 kcal/14.8 g/16.3g
12月20日	水	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ キャベツとツナ和え みそ汁（じゃが芋・菜の花）	五目チラシずし（ゆかり風味） ポテトサラダ すまし汁（なめこ・豆腐） ぶどう 	ご飯 タラの唐揚げカレーあんかけ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物
熱量/タンパク質/脂質		397 kcal/10.0 g/2.9g	469 kcal/11.0 g/8.7g	482 kcal/19.0 g/12.9g
12月21日	木	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁（法菜・えのき）	ご飯 かたい西京焼とビーフンソテー いんげんの胡麻和え みそ汁（こまき麩・大根葉） 水ようかん	ご飯 水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		412 kcal/12.0 g/4.8g	499 kcal/18.1 g/9.4g	533 kcal/18.0 g/16.2g
12月22日	金	ご飯 ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（玉ねぎ・いんげん）	ご飯 南瓜とポークのクリームシチュー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 もも	ご飯 ホキ揚げのマリネ風と焼売 ブロッコリーと大豆のカレー炒め キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/9.3 g/4.3g	520 kcal/18.5 g/7.8g	536 kcal/19.7 g/17.2g
12月23日	土	ご飯 竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁（白菜・高野豆腐）	ご飯 赤魚のつけ焼き 人参ツナサラダ（インゲン） すまし汁（わかめ・玉子麩） フルーチェ	ご飯 おろし醤油トンカツ 牛じゃが  小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/12.0 g/2.0g	483 kcal/19.0 g/10.2g	560 kcal/18.3 g/16.1g

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。