




R5年12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/1 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚焼き卵 胡麻昆布 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 肉団子甘酢あんかけ 中華スープ アスパラサラダ	カルシウムせんべい お茶  	ご飯(全粥) さつま揚げの煮物 いんげんの胡麻和え 焼きりんご 	エネルギー ... 1429kcal 蛋白質 ... 51.8g 脂質 ... 37.1g
12/2 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪炒り煮 うずら豆煮豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 焼き魚(ぶり) 切り干し大根炒り煮 吸い物 	お汁粉 	ご飯(全粥) 肉豆腐 マセドアンサラダ キウイフルーツ  	エネルギー ... 1539kcal 蛋白質 ... 56.2g 脂質 ... 46.1g
12/3 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 青菜の柚子味噌和え 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳  	ご飯(全粥) 筑前煮 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	ミロオレ 	ご飯(全粥) 竜田揚げ 炒り煮 味噌汁	エネルギー ... 1559kcal 蛋白質 ... 57.3g 脂質 ... 41.4g
12/4 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け キャベツのお浸し 花しば 梅干し 牛乳 	変わりご飯 焼き魚(鮭) 三食胡麻和え 味噌汁 	芋羊羹 お茶  	ご飯(全粥) がんも煮 パンプキンサラダ 味噌汁  	エネルギー ... 1447kcal 蛋白質 ... 62.7g 脂質 ... 35.5g
12/5 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 豚肉のソテー かぶのサラダ 吉野汁 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 魚の香り焼き 大豆の煮物 吸い物	エネルギー ... 1558kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 45.1g
12/6 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付きまぐろおかか風味 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールスロー 杏仁豆腐 	Caアップゼリー 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 もやしと竹輪の和え物 吸い物 	エネルギー ... 1464kcal 蛋白質 ... 48.3g 脂質 ... 40.5g
12/7 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 甘口でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き サラダスパゲッティー 卵汁 	小倉ミルクゼリー お茶	ご飯(全粥) 野菜の煮物 利休和え 清汁 	エネルギー ... 1559kcal 蛋白質 ... 54.4g 脂質 ... 40.4g
12/8 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 五目炒め 揚げ茄子 カルピスゼリー 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 三食胡麻和え 吸い物 	エネルギー ... 1427kcal 蛋白質 ... 53.7g 脂質 ... 31.7g
12/9 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け いりこ味噌 茄子漬け 梅干し 牛乳 	高菜チャーハン 餃子 スープ みかん缶   	甘酒 	ご飯(全粥) 白身魚フライ タルタルソース 柚子和え 味噌汁 	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 50.3g 脂質 ... 45.3g
12/10 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツソテー 昆布の佃煮 からし菜の漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 八宝菜 ささ身のサラダ わかめスープ 	アップルティー 	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 せりの胡麻和え 桃缶  	エネルギー ... 1445kcal 蛋白質 ... 51.2g 脂質 ... 38.0g

