12月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
12/11 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 たらこ焼き 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 高野豆腐の チーズはさみ焼き 五目金平 ヨーグルト和え	アセロラゼリー	ご飯（全粥） 金太郎巻き 柿なます さつま芋の茶巾絞り	**エネルギー** **… 1666kcal** **蛋白質** **… 62.1 g** **脂質** **… 47.2 g**
12/12 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 卵とじ煮 まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け（青） 梅干し 牛乳	あんぱん ツナ入り卵焼き アスパラサラダ シチュー	せんべい	ご飯（全粥） 魚のすりみ焼き 酢味噌和え 豚汁	**エネルギー** **… 1651kcal** **蛋白質** **… 71.1 g** **脂質** **… 45.9 g**
12/13 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 磯和え 煮豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば ワカメスープ しゅうまい ヨーグルト和え	デザートムース （オレンジ味）	ご飯（全粥） 豆腐まんじゅう 味噌汁 白菜ピリ辛サラダ	**エネルギー** **… 1455kcal** **蛋白質** **… 50.3 g** **脂質** **… 34.4 g**
12/14 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 卵とソーセージ炒め あみの佃煮 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 魚生姜焼き メンマ和え 味噌汁	小倉ミルクゼリー	ご飯（全粥） 炒肉絲 大根の梅ドレッシング 吸い物	**エネルギー** **… 1455kcal** **蛋白質** **… 61.4 g** **脂質** **… 36.8 g**
12/15 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 ひじきの煮付け 味付けマグロおかか風味 Q太郎 梅干し 牛乳	中華丼 マセドアンサラダ ヨーグルトゼリー ワンタンスープ	南瓜茶巾	ご飯（全粥） 煮魚（ほっけ） 三食胡麻和え 卵汁	**エネルギー** **… 1446kcal** **蛋白質** **… 54.0 g** **脂質** **… 33.7 g**
12/16 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 炒り卵 のり佃煮 なす漬物 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） チーズチキン エッグサラダ わかめスープ	甘酒	ご飯（全粥） 五目炒め さつま汁 切り干し大根炒り	**エネルギー** **… 1519kcal** **蛋白質** **… 59.3 g** **脂質** **… 45.1 g**
12/17 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め 煮豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 白身魚のフライ タルタルソースかけ 小松菜の胡麻和え 味噌汁	お汁粉	ご飯（全粥） 卵のホイル焼き 利休和え 吸い物	**エネルギー** **… 1514kcal** **蛋白質** **… 65.7 g** **脂質** **… 39.4 g**
12/18 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 なめ茸おろし 昆布豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 魚の柚子味噌かけ ひじき炒り煮 清汁	みかんゼリー	ご飯（全粥） 厚揚げの味噌炒め キャベツとツナのサラダ 味噌汁	**エネルギー** **… 1501kcal** **蛋白質** **… 58.3 g** **脂質** **… 43.5 g**
12/19 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 味付けまぐろ 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん 豆腐ハンバーグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	デザートムース （パイン味）	ご飯（全粥） 炒り鶏 胡瓜とわかめの酢の物 りんごのコンポート	**エネルギー** **… 1597kcal** **蛋白質** **… 58.2 g** **脂質** **… 36.7 g**
12/20 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 唐揚げ えび大根 吸い物	和菓子 お茶	ご飯（全粥） 炒り豆腐 アスパラサラダ 味噌汁	**エネルギー** **… 1583kcal** **蛋白質** **… 61.2 g** **脂質** **… 38.2 g**