12月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
12/21 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 魚肉ソーセージ 胡麻昆布 しば漬け 梅干し 牛乳	三食丼 もやしの酢の物 味噌汁 コーヒーミルクゼリー	南瓜の茶巾	ご飯（全粥） 野菜炒め じゃが芋の旨煮 吸い物	エネルギー … 1499kcal 蛋白質 … 57.7 g 脂質 … 39.9 g
12/22 （金） 冬至	ご飯（全粥） 味噌汁 かんぴょうの煮付け 甘口でんぶ 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 酢豚 なめ茸和え ヨーグルトゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯（全粥） 五目卵焼き 冬至南瓜 吉野汁	エネルギー … 1556kcal 蛋白質 … 52.0 g 脂質 … 45.3 g
12/23 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 小松菜の煮びたし 桜でんぶ 白菜の漬物 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 袋煮 白菜のピリ辛サラダ ヨーグルト和え	ミロオレ	ご飯（全粥） 魚の香味焼き さつま芋と小豆のいとこ煮 吸い物	エネルギー … 1523kcal 蛋白質 … 57.7 g 脂質 … 33.0 g
12/24 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	カレーライス コールスロー わかめスープ カルシウムアップゼリー	お汁粉	ご飯（全粥） 炒り豆腐 利休和え 桃缶	エネルギー … 1516kcal 蛋白質 … 51.5 g 脂質 … 37.6 g
12/25 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 はんぺん煮物 いりこみそ 茄子漬け 梅干し 牛乳	おにぎり 野菜ナゲット 豚汁 かぶの中華風酢の物	せんべい お茶	ご飯（全粥） 焼き魚(鮭) 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー … 1557kcal 蛋白質 … 66.2 g 脂質 … 34.4 g
12/26 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 厚焼き卵 昆布豆 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 野菜の肉巻き 切り干し大根のキムチ和え 栗のプリン	アセロラゼリー	ご飯（全粥） 豆腐の旨煮 吸い物 せりの胡麻和え	エネルギー … 1519kcal 蛋白質 … 53.3 g 脂質 … 44.8 g
12/27 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 キャベツ炒り 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け（赤） 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ お浸し 杏仁豆腐	デザートムース （パイン味）	ご飯（全粥） 鯖の胡麻煮 マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー … 1551kcal 蛋白質 … 56.1 g 脂質 … 46.1 g
12/28 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 豚肉のニンニク焼き マカロニサラダ わかめスープ	カルシウムせんべい お茶	ご飯（全粥） 福袋煮 大根金平 桃缶	エネルギー … 1498cal 蛋白質 … 54.3 g 脂質 … 46.5 g
12/29 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 さつま揚げの煮物 茶福豆 花しば 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 鰺のチーズフライ 春雨中華サラダ 味噌汁	水羊羹 お茶	ご飯（全粥） 肉じゃが 春菊と菊の出し醤油和え 煮豆	エネルギー … 1626kcal 蛋白質 … 59.6 g 脂質 … 39.8 g
12/30 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 ひじきの煮付け いりこみそ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 厚揚げ炒め 柚子和え 人参ゼリー	ミロオレ	ご飯（全粥） 鰯のさつま揚げ 酢味噌和え 卵汁	エネルギー … 1513kcal 蛋白質 … 55.7 g 脂質 … 46.0 g
12/31 （日） 大晦日	ご飯（全粥） 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 焼き魚(鮭) 里芋の煮っころがし 吉野汁	甘酒	ご飯（全粥） 肉豆腐 青梗菜サラダ バナナ	エネルギー … 1423kcal 蛋白質 … 52.1 g 脂質 … 29.7 g