



## R6年12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/1 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き いかと生揚げの煮物 桃のクリームゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ いんげんの和風サラダ 卵汁	エネルギー ... 1543kcal 蛋白質 ... 54.9g 脂質 ... 38.0g
12/2 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮びたし 金時豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈と切昆布のさっぱり煮 春菊とツナの辛子和え 味噌汁	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 肉豆腐 マセドアンサラダ わかめスープ	エネルギー ... 1439kcal 蛋白質 ... 50.1g 脂質 ... 37.5g
12/3 (火)	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) 酢豚 カリフラワーのサラダ コンソメスープ	抹茶ミルクゼリー	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 切り干し大根煮 さつま汁	エネルギー ... 1523kcal 蛋白質 ... 49.6g 脂質 ... 33.0g
12/4 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け おたふく豆 桜漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん 蒸ししゅうまい 杏仁豆腐	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 五目炒め煮 茄子の酢の物 桃缶	エネルギー ... 1563kcal 蛋白質 ... 48.8g 脂質 ... 35.6g
12/5 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 五目豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き 三食胡麻和え 豚汁	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) がんもの肉詰め煮 ささみのサラダ みかん缶	エネルギー ... 1683kcal 蛋白質 ... 59.3g 脂質 ... 48.1g
12/6 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜柚香和え あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ゆかりご飯 射し込み高野豆腐 春雨サラダ 味噌汁	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 麻婆なす 大根サラダ 吸い物	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 50.1g 脂質 ... 39.2g
12/7 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根炒り 甘口でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳	ハヤシライス 白菜サラダ ヨーグルト和え コンソメスープ	ミロオレ	ご飯(全粥) 魚と昆布の中国風煮付け 胡麻味噌和え 桃缶	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 42.3g 脂質 ... 32.5g
12/8 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き卵 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 利休和え 味噌汁	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 野菜炒め 大学芋 わかめスープ	エネルギー ... 1445cal 蛋白質 ... 46.6g 脂質 ... 33.3g
12/9 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 キャベツソテー 白菜漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目卵焼き パンプキンサラダ ゆかり和え	茶巾絞り お茶	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 白和え 白菜トロミスープ	エネルギー ... 1496kcal 蛋白質 ... 43.7g 脂質 ... 39.2g
12/10 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げ甘辛煮 昆布豆 福神漬け 梅干し 牛乳	うぐいすパン 豆腐ハンバーグ コーンスープ パインゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 三食胡麻和え さつま汁	エネルギー ... 1621kcal 蛋白質 ... 55.4g 脂質 ... 38.5g







