



## R6.12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/11 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば りんご入りコールスロー ヨーグルトゼリー わかめスープ	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 筑前煮 揚げ里芋 吸い物	エネルギー ... 1496kcal 蛋白質 ... 42.8g 脂質 ... 36.8g
12/12 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 麩の煮付け 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ひじきの卵焼き アスパラサラダ バナナ風味プリン	みかんゼリー	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ キャベツの和え物 吸い物	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 46.0g 脂質 ... 45.2g
12/13 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 磯和え 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	中華丼 舞茸のスープ 杏仁豆腐 大根のレモン醤油漬	デザートムース (パイナップル味)	ご飯(全粥) がんもの肉詰め煮 味噌汁 三食胡麻和え	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 50.8g 脂質 ... 36.0g
12/14 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 五目豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	カレーライス エッグサラダ わかめスープ 牛乳寒黒蜜かけ	お汁粉	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 大根サラダ 桃缶	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 44.7g 脂質 ... 33.3g
12/15 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め もやしと竹輪の和え物 ヨーグルト和え	ビタミンピーチティー	ご飯(全粥) いわしのさつま揚げ 白和え 清汁	エネルギー ... 1393kcal 蛋白質 ... 46.7g 脂質 ... 30.9g
12/16 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布佃煮 しその実漬け 梅干し 牛乳	オムライス アスパラサラダ 牛乳寒黒蜜かけ コンソメスープ	白玉ぜんざい お茶	ご飯(全粥) 肉豆腐 からし和え さつま汁	エネルギー ... 1520kcal 蛋白質 ... 47.3g 脂質 ... 32.3g
12/17 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 白菜の和え物 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺん揚げ マカロニサラダ りんごのパバロア	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 卵スープ 切り干し大根炒り	エネルギー ... 1563kcal 蛋白質 ... 49.0g 脂質 ... 45.5g
12/18 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし まぐろ味付けフレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ちゃんぽん しゅうまい ヨーグルト和え	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 白菜の和え物 清汁	エネルギー ... 1453kcal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 34.0g
12/19 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いりこみそ 福神漬け 梅干し 牛乳	三食丼 杏仁豆腐 いんげんの和風サラダ コンソメスープ	人参ゼリー	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) ほうれん草の酢味噌 デザートムース (オレンジ味)	エネルギー ... 1683kcal 蛋白質 ... 58.5g 脂質 ... 42.3g
12/20 (金) クリスマス バイキング	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 桜漬け 梅干し 牛乳	生寿司 唐揚げ コロケ 白和え 大根煮 吸い物 ケーキバイキング	蛋白アップココア	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 大根サラダ 茶福豆	エネルギー ... 2008kcal 蛋白質 ... 65.9g 脂質 ... 57.6g





