

R6.12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/21 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 煮豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 しゅうまい カルピスゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 冬至南瓜 吸い物	エネルギー ... 1445kcal 蛋白質 ... 49.1g 脂質 ... 24.0g
12/22 (日)	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	五目チャーハン 餃子 わかめスープ みかん缶	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 炒り豆腐 マセドアンサラダ 白菜漬け	エネルギー ... 1470kcal 蛋白質 ... 45.6g 脂質 ... 34.5g
12/23 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮浸し しらす干し 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め ほうれん草の胡麻和え 人参ゼリー	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 大根炒め煮 吸い物	エネルギー ... 1367kcal 蛋白質 ... 46.0g 脂質 ... 31.0g
12/24 (火) <small>クリスマス</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおなか風味 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	あんパン コロッケ コールスロー 白菜とろみスープ	Caアップゼリー	ご飯(全粥) たらちり風 もやしとハムの和え物 桃缶	エネルギー ... 1619kcal 蛋白質 ... 49.8g 脂質 ... 38.4g
12/25 (水) <small>クリスマス</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	カレーライス マカロニサラダ アセロラゼリー わかめスープ	プリン	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 白菜サラダ 卵汁	エネルギー ... 1442kcal 蛋白質 ... 47.0g 脂質 ... 38.2g
12/26 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし いりこみそ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈のチーズフライ 酢の物 吸い物	甘酒	ご飯(全粥) 親子煮 なめ茸和え みかん缶	エネルギー ... 1421kcal 蛋白質 ... 51.6g 脂質 ... 26.3g
12/27 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き キャベツ炒り 福神漬け 梅干し 牛乳	三食丼 味噌汁 磯辺和え フルーツヨーグルト	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1563kcal 蛋白質 ... 54.1g 脂質 ... 38.7g
12/28 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 ささみのサラダ わかめスープ	ココアプリン	炊き込みわかめご飯 焼き魚(鮭) 白和え みかん缶	エネルギー ... 1606cal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 50.4g
12/29 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 甘口でんぶ 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんとどきの肉詰め煮 メンマ和え ヨーグルト和え	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) カキ鍋 利休和え 桃缶	エネルギー ... 1506kcal 蛋白質 ... 51.4g 脂質 ... 27.6g
12/30 (月)	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) 照り焼き スペイン風マリネ コンソメスープ	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 パンプキンサラダ 豚汁	エネルギー ... 1511kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 34.7g
12/31 (火) <small>大晦日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳	煮込み蕎麦 てんぷら 青菜のお浸し ミルク葛餅風	甘酒	ご飯(全粥) 味噌漬け焼き 青梗菜の柚香和え バナナ スープ	エネルギー ... 1654kcal 蛋白質 ... 55.9g 脂質 ... 45.8g





