R7.12月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
12/11 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 たらこ焼き 煮豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 高野豆腐のチーズはさみ揚げ 五目金平 アセロラゼリー	カルシウムせんべい お茶	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** … 1593kcal **蛋白質** … 52.0 g **脂質** … 40.4 g
12/12 （金）	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	高菜チャーハン 餃子 アスパラサラダ スープ	デザートムース （パイン味）	ご飯（全粥） 魚のすりみ焼き 酢味噌和え 豚汁	**エネルギー** … 1580kcal **蛋白質** … 52.0 g **脂質** … 38.6 g
12/13 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 磯和え 煮豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 酢豚 中華ナムル わかめスープ	甘酒	ご飯（全粥） 豆腐まんじゅう 白菜和風サラダ デザートムース （オレンジ味）	**エネルギー** … 1536kcal **蛋白質** … 36.4 g **脂質** … 37.4 g
12/14 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 厚焼き卵 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 魚生姜焼き 南瓜のすりごま和え けんちん汁	ビタミンアップルティー	ご飯（全粥） 炒肉絲 メンマ和え 杏仁豆腐	**エネルギー** … 1511kcal **蛋白質** … 51.5 g **脂質** … 38.1 g
12/15 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 ひじきの煮付け 味付けまぐろおかか風味 花しば 梅干し 牛乳	中華丼 大根の梅ドレッシング ヨーグルト和え	南瓜の茶巾 お茶	ご飯（全粥） 魚の磯辺揚げ 三食胡麻和え 卵汁	**エネルギー** … 1498kcal **蛋白質** … 47.1 g **脂質** … 38.3 g
12/16 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 炒り卵 のり佃煮 茄子漬け 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	バナナ風味プリン	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** … 1504kcal **蛋白質** … 53.9 g **脂質** … 44.1 g
12/17 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め 煮豆 桜漬け 梅干し 牛乳	煮込み蕎麦 かき揚げ 青菜のお浸し 桃のクリームゼリー	和菓子 お茶	ご飯（全粥） 卵のホイル焼き 利休和え キウイフルーツ	**エネルギー** … 1590kcal **蛋白質** … 57.0 g **脂質** … 34.2 g
12/18 （木）	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	カレーライス キャベツとツナのサラダ 卵スープ 人参ゼリー	コーヒーミルクゼリー	ご飯（全粥） 厚揚げの味噌炒め 小松菜の胡麻和え 煮豆	**エネルギー** … 1671kcal **蛋白質** … 52.1 g **脂質** … 45.9 g
12/19 （金）	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	ご飯（全粥） 魚の柚子味噌かけ ひじき炒り 清汁	デザートムース （パイン味）	ご飯（全粥） 炒り鶏 コールスロー 大根のレモン醤油漬け	**エネルギー** … 1474kcal **蛋白質** … 47.4 g **脂質** … 34.9 g
12/20 （土）	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） カキフライ えび大根 吉野汁	甘酒	ご飯（全粥） 炒り豆腐 南瓜サラダ 焼きりんご	**エネルギー** … 1550kcal **蛋白質** … 37.6 g **脂質** … 47.0 g