



12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/1 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 いわしの生姜煮 厚焼き玉子(既製品) たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏もも肉の甘辛煮 胡麻味噌和え ヨーグルトゼリー	南瓜羊羹	ご飯(全粥) 野菜炒め いんげんの生姜和え 焼きりんご	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 69.1g 脂質 ... 27.1g
12/2 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮浸し お豆さん金時豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	けんちんうどん かき揚げ 青菜のお浸し 杏仁豆腐	和菓子	ご飯(全粥) 魚の香味焼き さつま芋胡麻和え 卵スープ	エネルギー ... 1590kcal 蛋白質 ... 53.9g 脂質 ... 29.8g
12/3 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 青菜の柚子味噌和え 大根のつぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉豆腐 ツナおろし 味噌汁	抹茶ミルクゼリー	ご飯(全粥) かに玉あんかけ アスパラサラダ 吸い物	エネルギー ... 1563kcal 蛋白質 ... 62.6g 脂質 ... 39.6g
12/4 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 煮豆(白花豆) 桜漬け 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 杏仁豆腐	芋羊羹	ご飯(全粥) 魚の香り焼き 里芋のそぼろあん 味噌汁	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 61.3g 脂質 ... 20.6g
12/5 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 さつま芋 ヨーグルト和え	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) がんも煮 パンプキンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1633kcal 蛋白質 ... 52.6g 脂質 ... 44.8g
12/6 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 チンゲン菜の柚子和え あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 切干大根炒り 人参ゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 白菜サラダ もも缶	エネルギー ... 1590kcal 蛋白質 ... 53.3g 脂質 ... 44.8g
12/7 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 甘口でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 秋刀魚と昆布の 中国風煮付け サラスパサラダ 卵汁	せんべい	ご飯(全粥) 茄子の肉詰め揚げ 胡麻味噌和え 清汁	エネルギー ... 1593kcal 蛋白質 ... 53.4g 脂質 ... 45.5g
12/8 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょう煮付け かまぼこ 大根桜漬け 梅干し 牛乳	サンドイッチ チーズチキン オニオンスープ カルピスゼリー	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 五目金平 清汁	エネルギー ... 1636kcal 蛋白質 ... 67.4g 脂質 ... 47.9g
12/9 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 糸コン甘辛煮 いりこ味噌 白菜漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば ささみのサラダ パインゼリー わかめスープ	さつま芋の茶巾絞り	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 柚子和え 味噌汁	エネルギー ... 1527kcal 蛋白質 ... 49.7g 脂質 ... 36.9g
12/10 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツソテー 昆布佃煮 花しば 梅干し 牛乳	高菜チャーハン 餃子 みかん缶 豆腐とカニのスープ	カル次郎	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 揚げ出し豆腐 さつま芋と りんごの甘煮	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 52.1g 脂質 ... 35.7g