




12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/11 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 大根桜漬け 梅干し 牛乳	秋の香り御飯(全粥) 味噌汁 焼き魚(秋刀魚) 青菜のお浸し 	芋ようかん 	ご飯(全粥) 鶏ももカレーソテー りんご入りコールスロー けんちん汁	エネルギー ... 1665kcal 蛋白質 ... 64.6g 脂質 ... 46.3g
12/12 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 煮豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の生姜焼き かぶの中華風酢の物 人参ゼリー	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1611kcal 蛋白質 ... 47.3g 脂質 ... 43.9g
12/13 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんと煮 あみの佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 卵の花炒り ヨーグルトゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 茄子の肉詰め煮 三食胡麻和え 五目汁	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 59.5g 脂質 ... 34.5g
12/14 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 卵とソーセージ炒め ごま昆布 大根桜漬け 梅干し 牛乳	さつま芋入りおこわ(全粥) 焼き魚(鮭) 胡麻酢和え 味噌汁 	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) オムレツ 大根金平 南瓜と小豆煮	エネルギー ... 1534kcal 蛋白質 ... 59.7g 脂質 ... 34.4g
12/15 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 さつま揚げの煮物 花しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 手作りコロッケ 白菜サラダ アセロラゼリー 	デザートムースオレンジ味	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 柚子和え 味噌汁 	エネルギー ... 1628kcal 蛋白質 ... 57.2g 脂質 ... 40.1g
12/16 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 青菜のお浸し たくあん漬け漬け 梅干し 牛乳	ちゃんぽん しゅうまい 牛乳寒黒蜜かけ 	南瓜の茶巾 	ご飯(全粥) 五目炒め 白菜なます 味噌汁	エネルギー ... 1558kcal 蛋白質 ... 65.4g 脂質 ... 40.8g
12/17 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 中華炒め 利休和え わかめスープ	あんこ玉 	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 南瓜のすりごま煮 桃缶	エネルギー ... 1630kcal 蛋白質 ... 62.2g 脂質 ... 36.9g
12/18 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しらす干し たくあん漬け 梅干し 牛乳	稲荷ずし 肉団子煮 青菜のお浸し 清汁 	みかんゼリー	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き さつま芋切昆布煮 吸い物	エネルギー ... 1607kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 42.7g
12/19 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けマグロの和え物 茶福豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め アスパラサラダ パインゼリー	抹茶オ・レ	ご飯(全粥) カキフライ 白菜煮浸し 味噌汁 	エネルギー ... 1742kcal 蛋白質 ... 52.3g 脂質 ... 51.6g
12/20 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 大根桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 射込み高野豆腐 温野菜 吸い物	甘酒	ご飯(全粥) 焼き魚(たら) 炒り卵和え 吉野汁	エネルギー ... 1547kcal 蛋白質 ... 66.7g 脂質 ... 31.5g

