



# 12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/21 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 麻婆茄子 もやしの酢の物 味噌汁	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) すき焼き風 冬至南瓜 桃缶	エネルギー ... 1609kcal 蛋白質 ... 54.6g 脂質 ... 38.0g
12/22 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょう煮付け かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳	あんパン 豆腐ハンバーグ サラダスパサラダ コンソメスープ	バナナ牛乳	ご飯(全粥) じゃが芋煮 生姜和え 吸い物	エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 55.6g 脂質 ... 35.8g
12/23 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しらす干し 刻み胡瓜漬け青 梅干し 牛乳	Xmasバイキング 生寿司 唐揚げ、コロッケ 白和え えび大根大根 吸い物 プチケーキ	アップルティー	ご飯(全粥) 卵とじ煮 白菜のピリ辛サラダ みかん缶	エネルギー ... 1709kcal 蛋白質 ... 66.9g 脂質 ... 42.5g
12/24 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮浸し まぐろ味付けフレーク 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ふくろ煮 アスパラの炒め物 パイナップルゼリー	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1419kcal 蛋白質 ... 53.2g 脂質 ... 29.8g
12/25 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒め 昆布豆 刻み胡瓜漬け赤 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き マカロニサラダ 味噌汁	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 柿なます さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1623kcal 蛋白質 ... 57.7g 脂質 ... 37.5g
12/26 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 卵とじ煮 いりこみそ 桜漬け 梅干し 牛乳	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ りんご	カフェ・オ・レ	ご飯(全粥) カキフライ 酢味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1650kcal 蛋白質 ... 46.2g 脂質 ... 47.5g
12/27 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き玉子 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ビーマンの肉詰め 胡瓜とわかめの酢の物 人参ゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) 魚の甘酢あんかけ マセドアンサラダ 桃缶	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 33.6g
12/28 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 メンマ和え 杏仁豆腐	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) かに玉あんかけ ささみのサラダ 中華スープ	エネルギー ... 1556kcal 蛋白質 ... 59.0g 脂質 ... 32.4g
12/29 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 桜でんぶ 花しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 親子煮 三食胡麻和え 吸い物	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 魚の揚げ煮 白菜サラダ みかんゼリー	エネルギー ... 1577kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 38.0g
12/30 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いりこみそ 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め ゆず和え ミルクゼリー	あんこ玉	ご飯(全粥) 金太郎巻き さつま芋の甘煮 豚汁	エネルギー ... 1628kcal 蛋白質 ... 60.8g 脂質 ... 40.4g
12/31 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 大粒しじみ佃煮 大根桜漬け 梅干し 牛乳	年越しそば かき揚げ 青菜のお浸し 桃缶	甘酒	ご飯(全粥) 肉じゃが 卵豆腐 バナナ	エネルギー ... 1719kcal 蛋白質 ... 54.3g 脂質 ... 44.2g