

12月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
12/1 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 蒸ししゅうまい 杏仁豆腐  	芋ようかん	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ いんげんの和風サラダ 卵汁	エネルギー ... 1544kcal 蛋白質 ... 59.1g 脂質 ... 50.7g
12/2 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮びたし 金時豆甘煮 刻み胡瓜青 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈と切昆布のさっぱり煮 春菊とツナの辛し和え 味噌汁	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) 肉豆腐 マセドアンサラダ わかめスープ	エネルギー ... 1425kcal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 37.8g
12/3 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 青菜の柚子味噌和え 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 煮込みハンバーグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 	抹茶ミルクゼリー	ご飯(全粥) 竜田揚げ 切り干し大根炒り煮 味噌汁	エネルギー ... 1590kcal 蛋白質 ... 60.0g 脂質 ... 49.4g
12/4 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 茶福豆 大根桜漬け 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 桃のクリームゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) 揚げボールの炒め煮 茄子の酢の物 アップルゼリー	エネルギー ... 1473kcal 蛋白質 ... 53.2g 脂質 ... 26.3g
12/5 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 五目豆 刻み胡瓜漬け赤 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(さんま) 三食胡麻和え 豚汁 	はちみつレモン	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 パンプキンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1459kcal 蛋白質 ... 54.6g 脂質 ... 43.8g
12/6 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜の柚香和え あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ゆかりご飯(全粥) 射し込み高野豆腐 青菜のお浸し 味噌汁	カルシウムアップゼリー	ご飯(全粥) 麻婆なす 大根サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1362kcal 蛋白質 ... 54.8g 脂質 ... 27.8g
12/7 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根炒り 甘口でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 サラスパサラダ 卵汁 	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) さんまと昆布の 中国風煮付け 胡麻味噌和え 桃缶 	エネルギー ... 1581kcal 蛋白質 ... 50.8g 脂質 ... 47.6g
12/8 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ しば漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん アスパラサラダ カルピスゼリー	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 野菜炒め 揚げなす さつま芋の甘煮 	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 49.5g 脂質 ... 38.6g
12/9 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツソテー 昆布の佃煮 なす漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き ささみのサラダ わかめスープ	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 ... 1405kcal 蛋白質 ... 49.9g 脂質 ... 29.9g
12/10 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げ甘辛煮 いりこみそ 福神漬け 梅干し 牛乳	高菜チャーハン 豆腐とカニのスープ 餃子 ミルク葛餅風 	カル次郎	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 三食胡麻和え さつま汁	エネルギー ... 1355kcal 蛋白質 ... 55.2g 脂質 ... 27.4g





