



12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/11 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 五目炒め りんご入りコールスロー ヨーグルトゼリーゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 魚の蒸し焼き 白和え 豚汁 	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 60.0g 脂質 ... 35.8g
12/12 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 麩の煮付け 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ゆかりご飯 ひじきの玉子焼き アスパラサラダ バナナ風味プリン 	甘酒 	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ キャベツの和え物 吸い物	エネルギー ... 1537kcal 蛋白質 ... 51.1g 脂質 ... 44.3g
12/13 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 煮豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	中華丼 舞茸のスープ 杏仁豆腐 大根のレモン醤油漬け	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 生揚げの肉詰め煮 味噌汁 三食胡麻和え	エネルギー ... 1507kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 37.2g
12/14 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 減塩へム鉄のり佃煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	ドックパン チーズチキン クラムチャウダー バインゼリー  	南瓜の茶巾 	ご飯(全粥) いわしのさつま揚げ さつま芋人参サラダ 吸い物	エネルギー ... 1571kcal 蛋白質 ... 65.6g 脂質 ... 55.9g
12/15 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳 	五目やきそば わかめスープ 春雨サラダ ヨーグルト和え 	みかんゼリー	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 大根サラダ 清汁 	エネルギー ... 1438kcal 蛋白質 ... 49.1g 脂質 ... 40.6g
12/16 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 減塩こんぶ佃煮 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉団子煮 柚子和え 牛乳寒黒蜜かけ	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き さつま汁 切り干し大根煮	エネルギー ... 1631kcal 蛋白質 ... 65.5g 脂質 ... 44.0g
12/17 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 白菜の和え物 刻み胡瓜漬け(青) 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 りんごのパバロア	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 辛子和え 卵スープ	エネルギー ... 1505kcal 蛋白質 ... 57.8g 脂質 ... 40.1g
12/18 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし ししゃもの甘露煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 野菜ナゲット れんこんの炒め物 ヨーグルト和え	甘酒	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 白菜の和え物 清汁	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 52.5g 脂質 ... 40.2g
12/19 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いりこみそ 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 白身魚フライ 利休和え 吸い物	お汁粉 	ご飯(全粥) 肉じゃが ほうれん草の酢味噌和え デザートムース オレンジ味 	エネルギー ... 1630kcal 蛋白質 ... 59.5g 脂質 ... 45.9g
12/20 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 福神漬け 梅干し 牛乳	チキンカレー コンソメスープ いんげん和風サラダ 杏仁豆腐 	ミルク葛餅風	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 カリフラワーの青のり揚げ 吸い物	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 56.3g 脂質 ... 41.2g

