




12月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
12/21 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 煮豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 しゅうまい カルピスゼリー 	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ さつま芋切昆布の煮付け 吸い物 	エネルギー ... 1467kcal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 27.4g
12/22 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳	Xmasバイキング 生寿司、清汁 鶏肉の唐揚げ コロッケ 白和え えび大根 ショートケーキ 	りんごジュース	ご飯(全粥) 炒り豆腐 冬至南瓜 みかん感 	エネルギー ... 1625kcal 蛋白質 ... 56.8g 脂質 ... 42.4g
12/23 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮びたし しらす干し 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め ほうれん草の胡麻和え 人参ゼリー 	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 大根炒め煮 吸い物 	エネルギー ... 1366kcal 蛋白質 ... 54.3g 脂質 ... 32.4g
12/24 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けマグロおおか風味 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 ささみのサラダ ワカメスープ	Caアップゼリー	ご飯(全粥) たらちり風 もやしとハムの和え物 桃缶	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 66.3g 脂質 ... 42.3g
12/25 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんの煮物 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳 	カレーライス マカロニサラダ アセロラゼリー ワカメスープ 	ミロオレ	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 白菜サラダ 卵汁	エネルギー ... 1445kcal 蛋白質 ... 52.6g 脂質 ... 40.4g
12/26 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし いりこ味噌 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈のチーズフライ 胡瓜とワカメの酢の物 吸い物 	甘酒	ご飯(全粥) 親子煮 なめ茸和え みかん缶 	エネルギー ... 1426kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 28.9g
12/27 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き キャベツ炒り 福神漬け 梅干し 牛乳	三食丼 味噌汁 磯辺和え フルーツヨーグルト	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1564kcal 蛋白質 ... 61.9g 脂質 ... 44.2g
12/28 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	あんパン コロッケ コールスロー 白菜トロミスープ 	ココアプリン	炊き込みわかめご飯 焼き魚(鮭) 白和え みかん缶 	エネルギー ... 1636cal 蛋白質 ... 60.0g 脂質 ... 51.9g
12/29 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 甘口でんぶ 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 メンマ和え ヨーグルト和え 	デザートムース (パイナップル味)	ご飯(全粥) かき鍋 ささみのサラダ 桃缶 	エネルギー ... 1494kcal 蛋白質 ... 57.5g 脂質 ... 29.8g
12/30 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け いりこ味噌 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 照り焼き スペイン風マリネ コンソメスープ	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 パンプキンサラダ 豚汁 	エネルギー ... 1523kcal 蛋白質 ... 59.7g 脂質 ... 37.0g
12/31 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳 	煮込みそば かき揚げ 青菜のお浸し 黄桃缶 	甘酒	ご飯(全粥) 味噌漬け焼き 青梗菜の柚香和え バナナ スープ	エネルギー ... 1569kcal 蛋白質 ... 51.4g 脂質 ... 42.0g

