



今週の献立



	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 チキンボールのトマト煮 マカロニサラダ 498kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 きのこのバター醤油ソテー 375kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 コンビーフとキャベツのソテー さつま芋のレモン煮 433kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 胡瓜とかにかまのサラダ 407kcal 1.8g	ごはん すまし汁 がんもと大根の煮物 青菜のおかか和え 349kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ニラの卵とじ オクラとえのきの和え物 408kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め かぼちゃの白ゴマ和え 431kcal 2.1g
おやつ	牛乳 113kcal 0.2g	チョコミルク 139kcal 0.1g	バニラミルク 87kcal 0.1g	ミルクティー 85kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ピーチティー 38kcal 0.0g	グレープジュース 72kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 サケの塩焼き ちくわと白菜の炒め煮 あんず缶 440kcal 3.5g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 小松菜の山椒和え うぐいす豆 385kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉と厚揚げの柳川煮 もやしと人参のお浸し 赤かっぱ漬け 435kcal 2.9g	ピラフ かぼちゃスープ タンドリーチキン ほうれん草のコーンソテー キャラメル洋梨コンポート 桜漬け 644kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 牛肉と野菜の煮込み ポテトサラダ みかん缶 592kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け とろろ芋 キウイフルーツ 526kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 太刀魚の磯辺焼き 鶏肉と大根の炊き合わせ しば漬け 503kcal 2.9g
おやつ	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	セレクト	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	クリームブッセ 72kcal 0.1g	苺パバロア 81kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	鈴カステラ 90kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼き さつま揚げの甘辛煮 昆布の佃煮 475kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ かぼちゃのグラタン レタスとチキンのサラダ かぶの浅漬け 581kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 タラの甘酢あんかけ 茄子とさつま揚げの利休煮 黄桃缶 447kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ブリの照り煮 大豆といんげんの煮物 しその実漬け 483kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 エビとアスパラの香味炒め キャベツのしらす和え 赤かっぱ漬け 437kcal 3.6g	ごはん すまし汁 みそ豚キムチ炒め ちくわとたまねぎの煮物 たくあん 448kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 鶏団子の甘辛煮 きんぴら人参 金時煮豆 534kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1624kcal 9.4g	1597kcal 9.9g	1506kcal 7.9g	1691kcal 8.5g	1546kcal 8.8g	1500kcal 8.7g	1630kcal 8.0g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。