



今週の献立



	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ラタトゥイユ 大根とかにかまのサラダ 333kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 キャベツのコンビーフソテー さつま芋のレモン煮 433kcal 1.8g	ごはん すまし汁 高野豆腐と里芋の煮物 きのこのバターソテー 371kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 肉団子のトマト煮 胡瓜とかにかまのサラダ 377kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ナスのしょうが和え 448kcal 2.0g	ごはん すまし汁 がんもどきとかぶの煮物 青菜のおかか和え 352kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ニラと玉ねぎの卵とじ オクラのえのき和え 408kcal 2.3g
おやつ	オレンジジュース 55kcal 0.0g	牛乳 113kcal 0.2g	チョコミルク 139kcal 0.1g	キャラメルミルク 87kcal 0.1g	ミルクティー 85kcal 0.1g	グレープジュース 72kcal 0.0g	ピーチティー 38kcal 0.0g
昼食	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 花野菜のサラダ 杏仁豆腐 613kcal 2.3g	ごはん すまし汁 サケの西京焼き 白菜の炒め煮 あんず缶 429kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ●ブリ大根● 小松菜の山椒和え 金時煮豆 374kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉と厚揚げの柳川風 もやしと人参のお浸し 赤かつば漬け 451kcal 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 いちごババロア しば漬け 656kcal 3.9g	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 アジの焼き浸し とろろ芋 キウイフルーツ 463kcal 2.7g
おやつ	どら焼き 72kcal 0.1g	抹茶ゼリー 98kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	クリームブッセ 72kcal 0.1g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	プリン 73kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚のバター焼き かぶの煮物 つぼ漬け 501kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼き さつま揚げの甘辛煮 ザーサイ 471kcal 4.1g	ごはん コンソメスープ かぼちゃのグラタン レタスのチキンサラダ かぶの浅漬け 590kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 タラの甘酢あん きんぴらにんじん 黄桃缶 494kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 カジキの照り煮 大豆といんげんの煮物 桜漬け 452kcal 2.4g	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 田舎漬け 434kcal 3.5g	ごはん すまし汁 味噌キムチ炒め ちくわの煮物 たくあん 573kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1574kcal 9.0g	1544kcal 8.6g	1578kcal 9.6g	1526kcal 8.6g	1713kcal 8.5g	1561kcal 8.6g	1555kcal 8.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。