

# 献立予定表

平成29年 12月

			1日 (金)		2日 (土)
			ご飯		ご飯
			カレイ照焼		他人煮
			茄子のミートソース		大根かにあんかけ
			ひじき煮		根菜煮
			いんげんごまあえ		カリフラワーカレー炒め
			赤だし(えのき、わかめ)		青菜、わかめの味噌汁
			杏仁豆腐		デザートアロエ
			462kcal, 塩分 2.9g		511kcal, 塩分 2.6g
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
助宗タラ蒸し野菜あんかけ	牛肉おろし煮	ししゃもフリッター	さわら西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
ミニハンバーグ	冬瓜ピースくず煮	豆腐シュウマイ	黒はんぺんフライ	白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮
白菜、油揚げ煮	キャベツ、カニ甘酢あえ	フルーツなます	玉子サラダ	糸こんに、しめじ炒り煮	金平ごぼう
菜の花からしあえ	春菊わさびあえ	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	きゅうり、わかめ酢物	アスパラソテー
大根の味噌汁	もやしの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
杏仁豆腐	みかん缶	西洋ナシ	ぶどう	ハネジュー	キウイフルーツ
480kcal, 塩分 3.1g	481kcal, 塩分 3.2g	561kcal, 塩分 2.6g	584kcal, 塩分 2.6g	529kcal, 塩分 2.8g	472kcal, 塩分 3.4g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かぼちゃコロッケ	鯖みそ煮	親子煮	オムレット トマトソース	赤魚照焼	鶏肉唐揚甘酢あんかけ
玉子しんじょう、大根煮	じゃがいもそぼろ煮	プチグラタン	ささみとにんじんわさび風味	えび団子、チンゲン菜煮	豆腐しんじょ煮
小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	マカロニサラダ	きゅうり梅みそあえ
キャベツ、大葉甘酢あえ	菜の花おひたし	ほうれん草おかかあえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	しらすの酢物	ポテトサラダ
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	しめじの味噌汁
りんご缶	デザートアロエ	黄桃	キウイフルーツ	オレンジ	白桃
550kcal, 塩分 2.8g	550kcal, 塩分 3g	562kcal, 塩分 3.3g	495kcal, 塩分 2.7g	451kcal, 塩分 3.0g	555kcal, 塩分 3.5g

18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豆腐のふんわり焼	ビーフシチュー	黒メバル煮つけ	揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	グリルチキン	あじ蒲焼
花しんじょうと野菜の煮物	シーフードサラダ	筑前煮	大根肉みそかけ	かぼちゃいとこ煮	山芋短冊揚げ
ひじき白和え	春雨の酢物	ブロッコリーサラダ	カリフラワー甘酢	焼き茄子	小松菜からしあえ
ブロッコリーピーナッツあえ	ほうれん草青じそあえ	うの花炒り煮	チンゲン菜煮びたし	菜の花ゆずあえ	白菜、カニ酢物
花麩の吸物	豆腐の味噌汁	里芋の味噌汁	キャベツの味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
いちごゼリー	みかん缶	キウイフルーツ	西洋ナシ	黄桃	ぶどう
460kcal, 塩分 2.6g	499kcal, 塩分 2.6g	552kcal, 塩分 2.4g	498kcal, 塩分 2.1g	486kcal, 塩分 2.5g	509kcal, 塩分 2.7g
25日 (月) クリスマス	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
炊込みピラフ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
もみの木ハンバーグ	メンチカツ	豚肉甘辛炒め	ぶり山椒焼	鶏肉クリーム煮	肉団子みそ煮
大豆のトマト煮	高野豆腐炊合せ	シーフードマリネ	肉じゃが	揚げ半、大根煮	切干しとツナ炒め
ほうれん草、コーンソテー	もずく酢	白菜、ちくわ煮	エビ、ブロッコリーサラダ	長芋めんたいあえ	菜の花青じそあえ
ふんわり花型豆腐	春菊からしあえ	きゅうり金山寺あえ	小松菜わさびあえ	玉子焼	細切り昆布煮
コンソメスープ	白菜の味噌汁	キャベツの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	しめじの吸物
クリスマスゼリー	デザートアロエ	ハネジュー	りんご缶	ぶどう	みかん缶
598kcal, 塩分 3.0g	509kcal, 塩分 2.3 g	472kcal, 塩分 2.3g	536kcal, 塩分 2.7g	510kcal, 塩分 3.3g	522kcal, 塩分 3.2g

\* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。