

# 献立予定表

平成30年 12月

					1日 (土)
					ご飯
					他人煮
					大根かにあんかけ
					根菜煮
					カリフラワーカレー炒め
					青菜、わかめの味噌汁
					デザートアロエ
					511kcal, 塩分 2.6g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
助宗タラ バジル焼	エビチリ豆腐	ししゃもフライ	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、しめじ炒り煮	金平ごぼう
いんげんごまあえ	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	ひじき煮
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	黄桃	キウイフルーツ
484kcal, 塩分 2.5g	522kcal, 塩分 3.6g	561kcal, 塩分 2.6g	584kcal, 塩分 2.6g	542kcal, 塩分 2.8g	472kcal, 塩分 3.4g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15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	鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ
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	豆腐しんじょう煮
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 3.0g	562kcal, 塩分 3.3g	495kcal, 塩分 2.7g	451kcal, 塩分 3.0g	555kcal, 塩分 3.5g

