

献立予定表

2021年 12月

| | | 1日 (水) | 2日 (木) | 3日 (金) | 4日 (土) |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | 白身魚フライ | さわら西京焼 | クリームシチュー | 中華風うま煮 |
| | | 竹の子シュウマイ | 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 |
| | | フルーツなます | 玉子サラダ | 糸こんに、しめじ炒り煮 | きんぴらごぼう |
| | | 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 |
| | | なめこ、わかめ味噌汁 | 豆腐の味噌汁 | キャベツのスープ | えのきの味噌汁 |
| | | 西洋ナシ | ぶどう | 黄桃 | キウイフルーツ |
| | | 561kcal, 塩分 2.6g | 610kcal, 塩分 2.8g | 542kcal, 塩分 2.8g | 474kcal, 塩分 2.8g |
| 6日 (月) | 7日 (火) | 8日 (水) | 9日 (木) | 10日 (金) | 11日 (土) |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| とんかつ | さばみそ煮 | 親子煮 | オムレット トマトソース | 鮭 塩 焼 | 鶏肉唐揚甘酢あんかけ |
| いんげん玉子炒め | じゃがいもそぼろ煮 | ミニコロッケ | ささみとにんじんわさび風味 | キャベツカレー炒め | 豆腐しんじょ煮 |
| 切干し煮 | たけのこ土佐煮 | 大根金平 | わらび煮 | 白菜、油揚げ煮 | きゅうり梅みそあえ |
| チンゲン菜わさびあえ | 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 | いんげんごまあえ | ポテトサラダ |
| キャベツの味噌汁 | 豆腐の味噌汁 | なめこの味噌汁 | 大根の味噌汁 | 里芋の味噌汁 | しめじの味噌汁 |
| パイナップル | デザートアロエ | 黄桃 | キウイフルーツ | ぶどう | 白桃 |
| 616kcal, 塩分 3.2g | 550kcal, 塩分 3.0g | 594kcal, 塩分 3.1g | 497kcal, 塩分 2.7g | 514kcal, 塩分 2.5g | 555kcal, 塩分 3.5g |
| 13日 (月) | 14日 (火) | 15日 (水) | 16日 (木) | 17日 (金) | 18日 (土) |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| エビチリ豆腐 | ビーフシチュー | 黄金カレー煮つけ | 揚げ出し豆腐 野菜あんかけ | チキン照焼 | あじ蒲焼 |
| 冬瓜ピースくず煮 | シーフードサラダ | 筑前煮 | 大根肉みそかけ | かぼちゃいところ煮 | 山芋短冊揚げ |
| キャベツ、カニ甘酢あえ | 大根煮 | ブロッコリーサラダ | カリフラワー甘酢 | かに風味シュウマイ | 小松菜からしあえ |
| 春菊わさびあえ | 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 |
| もやしの味噌汁 | 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 |
| 杏仁豆腐 | みかん缶 | キウイフルーツ | 西洋ナシ | 黄桃 | ぶどう |
| 517kcal, 塩分 3.6g | 464kcal, 塩分 2.7g | 552kcal, 塩分 2.3g | 498kcal, 塩分 2.1g | 552kcal, 塩分 2.4g | 509kcal, 塩分 2.7g |

| 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) 冬至 | 23日(木) | 24日(金) クリスマス | 25日(土) |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 鶏肉クリーム煮 | 豚肉甘辛炒め | かぼちゃコロッケ | さんま生姜煮 | もみの木ハンバーグ | 肉団子みそ煮 |
| 揚げ半、大根煮 | シーフードマリネ | 玉子しんじょう、大根煮 | 根菜煮 | 大豆のトマト煮 | 切干しとツナ炒め |
| 長芋めんたいあえ | 白菜、ちくわ煮 | 小松菜、油揚げ煮 | ひじきの白和え | ほうれん草、コーンソテー | 菜の花青じそあえ |
| 玉子焼 | きゅうり金山寺あえ | 菜の花ゆずあえ | うぐいす豆 | ポテトサラダ | 細切り昆布煮 |
| 豆腐の味噌汁 | キャベツの味噌汁 | 白菜の味噌汁 | えのきの味噌汁 | コンソメスープ | しめじの吸物 |
| ぶどう | 杏仁豆腐 | りんご缶 | パイナップル | クリスマスゼリー | みかん缶 |
| 511kcal, 塩分 3.3g | 473kcal, 塩分 2.4g | 551kcal, 塩分 3.1g | 580kcal, 塩分 2.9g | 533kcal, 塩分 2.6g | 522kcal, 塩分 3.2g |
| 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) | |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | | |
| エビフリッターマヨソース | メンチカツ | 牛肉おろし煮 | ぶり山椒焼 | | |
| 京がんと白菜煮 | 高野豆腐炊合せ | 豆腐かにあんかけ | 肉じゃが | お休み | |
| おくらわさびあえ | きゅうり、わかめ酢物 | 細切り昆布煮 | エビ、ブロッコリーサラダ | | |
| 里芋田楽 | 春菊からしあえ | 金時豆 | 小松菜わさびあえ | | |
| 白菜の味噌汁 | えのきの味噌汁 | キャベツの味噌汁 | 赤だし(なめこ、わかめ) | | |
| キウイフルーツ | デザートアロエ | オレンジ | りんご缶 | | |
| 554kcal, 塩分 2.9g | 506kcal, 塩分 2.5 g | 559kcal, 塩分 3.1g | 537kcal, 塩分 2.6g | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

* 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。

(株)さいわいトータルフードサービス
 TEL 468-0807
 FAX 468-0809