週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
12/3 (日)	しらす雑炊 もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あじの柚子味噌だれ いんげんの バター醤油 大根サラダ	ご飯 豚じゃが 青梗菜の煮浸し フルーツ(黄桃)	煎茶 チーズバウム	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 66.9 g 塩分相当量 6.2 g
12/4 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉のしぐれ煮 れんこんの炒め物 めかぶの和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 70.6 g 塩分相当量 6.1 g
12/5 (火)	ゆかり雑炊 さつま揚げの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆炊き込みご飯☆ 中華炊き込みご飯 あんかけ餃子 ピーマンソテー 春雨の和え物	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにあん 白菜の錦糸和え	煎茶 ミルクまんじゅう	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 55.0 g 塩分相当量 7.9 g
12/6 (水)	ミルクパン ウインナーソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 鶏のから揚げ 花麩の味噌汁 もずく酢和え	ご飯 たらの菜種焼き 里芋の煮物 青梗菜のおかか和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 65.8 g 塩分相当量 6.2 g
12/7 (木)	キムチ雑炊 ブロッコリーソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ ハヤシライス コールスローサラダ さつま芋のりんご煮	ご飯 かれいの バター醤油焼き パプリカの生姜炒め オクラのお浸し	紅茶 おかしなバナナ	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 69.2 g 塩分相当量 6.5 g
12/8 (金)	食パン キャベツのスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 五目豆 ほうれん草の和え物	ご飯 海鮮八宝菜 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ	煎茶 カットバウム	エネルギー 1772 kcal たんぱく質 67.3 g 塩分相当量 6.7 g
12/9 (土)	りんりんりんご マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 揚げだし豆腐の そぼろあんかけ エンドウのソテー 小松菜の ピーナッツ和え	ご飯 温しゃぶ いんげんのソテー 白菜のお浸し ポン酢和え	ココア ゼリー	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 4.6 g

B・O・H　ケア・サービスセンター