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
12/17 (日)	菜飯がゆ 青梗菜のソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 赤魚の蒸し物 ほうれん草の 菜種和え	ご飯 豚肉と冬野菜の 炒め物 大根の練り味噌がけ カクテルフルーツ	☆誕生日おやつ☆ コーヒー 苺ムース	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 58.8 g 塩分相当量 6.7 g
12/18 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	麦ご飯 チキンチャップ コンソメスープ いんげんの 胡麻和え	ご飯 さわらの ごまだれ焼き はんぺんの煮物 白菜のわさび醤油	紅茶 バウムクーヘン	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 89.1 g 塩分相当量 5.5 g
12/19 (火)	かに雑炊 小松菜の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの味噌煮 さつま芋と 切り昆布の煮物 蒸し鶏の和え物	ご飯 鶏肉の きのこあんかけ 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻和え	煎茶 抹茶ゼリー	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 66.9 g 塩分相当量 7.9 g
12/20 (水)	メロンパン ハムサラダ バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 ホキの照焼き 豚汁 小松菜の塩昆布和え	ご飯 ぎせい豆腐 じゃが芋の煮物 キャベツの梅和え	煎茶 栗まんじゅう	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 6.1 g
12/21 (木)	わかめ雑炊 キャベツのソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏のすきやき風 里芋の含め煮 ほうれん草の 胡麻ドレ和え	ご飯 マスの焼き漬け カリフラワーソテー 白菜の胡麻和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 71.3 g 塩分相当量 6.8 g
12/22 (金)	食パン ほうれん草のソテー バナナ 牛乳	☆冬至☆ ご飯 あじのパン粉焼き 南瓜のいとこに オクラの梅肉和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 車麸の煮物 大根の青じそ和え	煎茶 柚子まんじゅう	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 67.3 g 塩分相当量 8.2 g
12/23 (土)	カスタードリング カリフラワーサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 じゃがいものポトフ 野菜炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 鶏肉の治部煮 厚揚げの煮物 オクラの和え物	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1726 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 6.2 g

B・O・H　ケア・サービスセンター