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
12/24 (日)	茶粥 キャベツの中華炒め 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と豆腐の 玉子とじ ブロッコリーソテー フルーツ(パイン)	ご飯 たらの味噌煮 さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ	☆選べるおやつ☆ 煎茶 チーズバウム 紅茶バウム みそあん饅頭	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 58.9 g 塩分相当量 6.2 g
12/25 (月)	食パン かにかまサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆Xmasメニュー☆ ご飯 チキンステーキ ～クリームソース～ ミネストローネ ミモザサラダ いちごババロア	ご飯 豆腐チャンプル れんこんの炒め煮 小松菜のとろろ和え	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 6.5 g
12/26 (火)	鮭ぞうすい キャベツの炒め物 もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 若鶏のトマト煮 ほうれん草のソテー しめじのマリネ	ご飯 ホキの野菜あんかけ 青梗菜の炒め物 フルーツ (カクテル)	煎茶 プリン	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 62.0 g 塩分相当量 6.4 g
12/27 (水)	あんぱん ツナ入スクランブル バナナ 牛乳	ご飯 豚皿 ひじきの煮物 花野菜サラダ	ご飯 鶏肉と白菜の クリーム煮 冬瓜の薄くず煮 里芋の和風サラダ	煎茶 プチいちごケーキ	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 5.6 g
12/28 (木)	えび中華粥 さつま揚げの煮物 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆洋食ランチ☆ オムライス コンソメスープ ツナサラダ	ご飯 あじのもみじ焼き がんもの煮物 青菜のごま和え	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 59.9 g 塩分相当量 7.6 g
12/29 (金)	食パン ウインナーソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 赤魚のごぼう煮 切干大根の煮物 ほうれん草の おかか和え	ご飯 豆腐の肉味噌焼き じゃが芋のひじき煮 キャベツの ポン酢和え	煎茶 芋あんまんじゅう	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 63.0 g 塩分相当量 5.7 g
12/30 (土)	ストロベリーツイスト マカロニソテー フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 卵の千草焼き 厚揚げの炒め物 もやしの ドレッシング和え	ご飯 さわらの幽庵焼き 信田煮 めかぶのとろろ和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 65.4 g 塩分相当量 4.2 g

B・O・H　ケア・サービスセンター