

12月 献立表

月		火		水		木		金	
						1	494Kcal	2	623Kcal
						ごはん コンソメスープ 魚のピカタ(卵) おかか和え もやし炒め		ビビンバ丼(卵) 中華スープ コーンサラダ	
5	683Kcal	6	619Kcal	7	596Kcal	8	575Kcal	9	737Kcal
ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 春雨の酢の物 がんも煮つけ		ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 卵サラダ(卵) チンゲン菜のソテー		おにぎり しょうゆラーメン(卵) ひじきサラダ		ごはん 中華スープ 揚げ魚のあんかけ(筍) ほうれん草のごまあえ しゅうまい		チキンカレー コンソメスープ 豆腐サラダ	
12	515Kcal	13	565Kcal	14	516Kcal	15	606Kcal	16	644Kcal
ごはん すまし汁 魚の西京焼き 人参のたらこ和え 大根煮		ごはん すまし汁 焼き肉風野菜炒め ブロッコリーの和風サラダ 切り干し大根の煮物		おにぎり 月見うどん(卵) ピーナッツあえ		ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 五目豆		カツ丼(卵) 味噌汁 きゅうりの酢の物	
19	566Kcal	20	666Kcal	21	671Kcal	22	676Kcal	23	
ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 カリフラワーの酢の物 白菜とベーコンのソテー		パン コンソメスープ メンチカツ マカロニサラダ ひじき煮		スパゲティー・ミートソー スープ かぼちゃサラダ		ごはん クラムチャウダー 若鶏から揚げ 大根サラダ フルーツポンチ		やす 休み	
26	591Kcal	27	541Kcal	28		29		30	
ごはん 味噌汁 かきフライ(卵) 菜の花の和え物 里芋の煮付け		ごはん 味噌汁 かれの梅干し煮 ほうれん草の白和え ビーフンソテー							