



予定献立表



基本食1400

| | 12月4日(月) | 12月5日(火) | 12月6日(水) | 12月7日(木) | 12月8日(金) | 12月9日(土) | 12月10日(日) |
|----|---|--|---|---|--|--|---|
| 朝食 | 御飯130g 味噌汁 卵焼き ゆずみそ 牛乳 | 御飯130g 味噌汁 茄子の揚げ浸し たいみそ 牛乳 | 御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 梅びしお 牛乳 | 御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 いりこみそ 牛乳 | 御飯130g 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ゆずみそ 牛乳 | 御飯130g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳 | 御飯130g 味噌汁 青菜の煮浸し たいみそ 牛乳 |
| 昼食 | 御飯130g チキンチャップ ブロッコリー和風マヨ和え ワカメスープ 果物 | 御飯130g あじの焼き浸し ほうれん草のわさび和え 卵スープ 漬物 | 御飯130g 豚肉のスタミナ炒め 伴三絲 のっぺい汁 果物 | 御飯130g 魚のオーロラソースかけ 和風ゴボウサラダ 豚汁 果物 | 御飯130g 鶏肉のもろみ焼き もやしのナムル ミストー和風スープ 漬物 | 御飯130g 魚のタンドリー風 ポテトサラダ 具たくさん汁 果物 | 御飯130g 鶏肉のポン酢焼き スパゲティーサラダ ニラ玉スープ 漬物 |
| 間食 | ★くり饅頭 | ★クリームコンフェ | ★バームクーヘン | ★コーヒーゼリー | ★たいやき | ★きなこケーキ | ★ミルク葛餅 |
| 夕食 | 御飯130g 白身魚のフライ もやしの和え物 ごぼうのピリカラ炒め | 御飯130g 鶏肉のマネー焼き らっきょうサラダ じゃが芋のミルク煮 | 御飯130g 赤魚の南蛮漬け ツナサラダ キャベツとパプリカのソテー | 御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ | 御飯130g 鯖の塩焼き ピーナッツ和え 豆腐のステーキ | 御飯130g 和風ハンバーグ ミックスサラダ 里芋と枝豆のくず煮 | 御飯130g 魚のトマト炒め ほうれん草の辛子和え 金平ゴボウ |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1409 たんぱく質 62.4 脂質 37.5 | 1385 58.1 41.8 | 1409 57.8 43.7 | 1393 61.6 40.2 | 1377 58.9 43.0 | 1406 59.5 47.5 | 1393 57.5 44.6 |



★ Merry Xmas ★



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R5.12.4