



# 献立表



	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	米飯 味噌汁 カリフラワーとハムの煮物 春菊の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージのソテー もやしのゆかり和え 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんふわふわ煮 納豆 千切りたくあん 牛乳	バターロールパン いちごジャム コーンスープ ポトフ風 ブロッコリーのドレ和え グレープジュース	米飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 小松菜の和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き 白菜のしらす和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 味噌汁 竹輪の炒め煮 チンゲンサイのお浸し 赤かっぱ漬け ジョア
昼食	米飯 すまし汁		米飯 味噌汁	MERRY CHRISTMAS エビピラフ コンソメスープ フライドチキン マリネ クリスマスゼリー	米飯 味噌汁	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁
	A サケの チャンチャン焼き	A 三色丼 味噌汁	A 豚肉の葱塩炒め		A 鶏肉の梅肉焼き	A 茹で豚の おろしかけ	A 牛肉と ゴボウの煮物
	B 鶏肉の マヨネーズ焼き	B ごま豆乳うどん わさび飯	B アジのカレー焼き		B さわらの香味焼き	B 白身魚フライ	B 寄せ鍋風
	大豆の煮物 みかん缶	いんげん塩昆布和え 洋梨缶	切り干し大根の煮物 パイン缶	卵の花和え バナナ	フレンチサラダ 黄桃缶	たらもサラダ オレンジ	
間食	黒ごまおやき	カステラ	ソフール	クリスマスケーキ	おかしいろいろ	黒糖まんじゅう	水ようかん(栗)
夕食	米飯 味噌汁 豚キムチ炒め ひじきの煮物 チンゲン菜の華風和え	麦飯 すまし汁 サバの煮付け ブロッコリーの炒め物 とろろ芋	米飯 中華スープ 中華風炒り卵 蒸しシューマイ キャベツとハムのサラダ	米飯 味噌汁 生揚げの中華煮 もやし炒め かぼちゃサラダ	米飯 すまし汁 ホキのレモンバターソース 田楽 カニ風味サラダ	きのこご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ なすとツナの炒め物 胡瓜のゆず和え	米飯 すまし汁 豚肉と長葱の甘辛炒め ブロッコリーのコンソメ煮 切り干し大根の和え物
A 栄養成分	エネルギー 1528 kcal たん白質 63.9 g 脂質 44.8 g 炭水化物 214.0 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1466 kcal たん白質 54.7 g 脂質 39.8 g 炭水化物 221.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1564 kcal たん白質 57.3 g 脂質 45.0 g 炭水化物 227.0 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1889 kcal たん白質 50.6 g 脂質 61.8 g 炭水化物 284.2 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1697 kcal たん白質 63.7 g 脂質 57.2 g 炭水化物 226.4 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1606 kcal たん白質 56.7 g 脂質 52.0 g 炭水化物 224.1 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1448 kcal たん白質 49.4 g 脂質 36.7 g 炭水化物 227.9 g 塩分 10.3 g
B 栄養成分	エネルギー 1660 kcal たん白質 63.2 g 脂質 60.5 g 炭水化物 210.4 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1501 kcal たん白質 53.7 g 脂質 37.9 g 炭水化物 234.8 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1461 kcal たん白質 60.9 g 脂質 34.1 g 炭水化物 226.2 g 塩分 10.3 g		エネルギー 1598 kcal たん白質 62.3 g 脂質 48.8 g 炭水化物 223.1 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1548 kcal たん白質 52.4 g 脂質 46.3 g 炭水化物 228.2 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1374 kcal たん白質 52.5 g 脂質 27.5 g 炭水化物 223.6 g 塩分 10.9 g