



献立表

慶和会 花いちもんめ
2021/12/1~2021/12/31

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
屋食				ビビンバ 温泉卵 フルーツ缶詰 (パン) 春雨スープ エネルギー 588kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.6g 食塩 2.9g	御飯 魚の唐揚げ 薬味ソース (アジ) マカロニサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 637kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.3g 食塩 3.7g	山菜なめこうどん 舞茸と豆腐のふんわり天 みかん エネルギー 518kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17g 食塩 6g	豆御飯 炊き合わせ ピーナッツ和え 漬物 みそ汁 エネルギー 551kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.5g 食塩 4.9g
				5	6	7	8
屋食	御飯 かじまぐろの香り焼き かぼちゃの甘煮 しそ昆布 すまし汁 エネルギー 531kcal 蛋白質 21g 脂質 6.4g 食塩 2.9g	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 ごま和え 白菜つけ みそ汁 エネルギー 514kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.6g 食塩 3.6g	御飯 鯖の味噌煮 ポテト金平 漬物 けんちん汁 エネルギー 690kcal 蛋白質 24.1g 脂質 23g 食塩 4.3g	ハヤシライス グリーンサラダ きのこスープ エネルギー 570kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.3g 食塩 3.8g	★五目あんかけチャーハン 杏仁フルーツ わかめスープ エネルギー 520kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.5g 食塩 5g	御飯 チキン南蛮 海藻サラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 615kcal 蛋白質 23.8g 脂質 20.1g 食塩 3.6g	わかめごはん 焼魚 (めばる) 筑前煮 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 515kcal 蛋白質 22.4g 脂質 6g 食塩 3.8g
	12	13	14	15	16	17	18
屋食	御飯 肉詰いなりの煮物 オクラとモロヘイヤの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 474kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.6g 食塩 3.2g	味噌ラーメン 春巻 バナナ エネルギー 564kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.1g 食塩 7g	御飯 鶏もも肉のカレー風味ソテー 卵豆腐のかにあんかけ しそ味ひじき みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 28.2g 脂質 13.5g 食塩 3.6g	麦ご飯 煮しめ とろろ 漬物 みそ汁 エネルギー 432kcal 蛋白質 13.8g 脂質 5.4g 食塩 3g	御飯 ★トマト煮込み豆腐ハンバーグ ごまドレサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 641kcal 蛋白質 16.8g 脂質 22.5g 食塩 3.3g	鶏ごぼう炊き込みご飯 西京漬け焼き (鱈) お浸し 漬物 すまし汁 エネルギー 497kcal 蛋白質 29.7g 脂質 3.5g 食塩 4.7g	★豚丼 なめ茸和え みそ汁 エネルギー 575kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.5g 食塩 3.3g
	19	20	21	22	23	24	25
屋食	御飯 かに玉甘酢あんかけ ツナサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 612kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.4g 食塩 4.4g	御飯 焼魚 (ほっけ) うの花炒り ふりかけ みそ汁 エネルギー 499kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.6g 食塩 4.5g	ポークカレー レタスとパインのサラダ 五目スープ エネルギー 671kcal 蛋白質 15.3g 脂質 23.2g 食塩 4.2g	行事食 (冬至) 御飯 幽庵焼き (鮭) 冬至かぼちゃ 漬物 みそ汁 エネルギー 529kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5g 食塩 3g	きつねうどん なすの田楽 果物 (りんご) エネルギー 436kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	御飯 おろし煮魚 (赤魚) ジャーマンポテト しそ昆布 みそ汁 エネルギー 551kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.8g 食塩 3.3g	行事食 (クリスマス) 野菜たっぷりピラフ ミックスフライ プチケーキ コーンクリームスープ エネルギー 638kcal 蛋白質 16g 脂質 15.9g 食塩 3.4g
	26	27	28	29	30	31	
屋食	御飯 魚の揚げ煮 (さば) ごま和え 漬物 みそ汁 エネルギー 685kcal 蛋白質 24.2g 脂質 23.9g 食塩 3.4g	御飯 ★肉団子と白菜のクリームシチュー コロッケ フルーツ缶詰 エネルギー 718kcal 蛋白質 15.8g 脂質 23.1g 食塩 3.3g	油麩丼 お浸し みそ汁 エネルギー 451kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.2g 食塩 3.1g	おにぎり (みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 エネルギー 588kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.4g 食塩 5g	12/30~1/3まで 年末年始のお休み		

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

