

# 献立表

慶和会 花いちもんめ  
2022/12/1~2022/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
屋食					1 かき揚げそば かぼちゃのそぼろあんかけ 果物(りんご)	2 御飯 魚のきのこあんかけ(カレイ) マカロニサラダ 漬物 みそ汁	3 御飯 西京漬け焼き(たら) ポテト金平 漬物 みそ汁
					エネルギー 535kcal 蛋白質 14.7g 脂質 16.7g 食塩 3.5g	エネルギー 511kcal 蛋白質 24g 脂質 9g 食塩 3g	エネルギー 526kcal 蛋白質 19g 脂質 11.6g 食塩 3.5g
屋食	4 御飯 揚げ魚のおろし煮(めばる) レモン和え(白菜) 漬物 みそ汁	5 御飯 鶏もも肉の甘辛煮 コールスローサラダ 漬物 みそ汁	6 さつま芋御飯 赤魚の黄金漬焼き なす なべしぎ キャベツの浅漬け みそ汁	7 ちらしずし 筑前煮 すまし汁	8 ハヤシライス ボイルサラダ キャベツのスープ	9 御飯 黒酢酢鶏 ピーナッツ和え 漬物 みそ汁	10 きのこあんかけうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ
	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10.1g 食塩 2.9g	エネルギー 548kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.8g 食塩 3.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.1g 食塩 4g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.5g 脂質 7.7g 食塩 4g	エネルギー 638kcal 蛋白質 19.3g 脂質 22.1g 食塩 3.8g	エネルギー 590kcal 蛋白質 22g 脂質 11.7g 食塩 3.5g	エネルギー 491kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18g 食塩 3.1g
屋食	11 御飯 白菜のクリームシチュー 牛肉コロッケ オレンジ	12 御飯 鮭の唐揚げ 薬味ソース ポテトサラダ 漬物 みそ汁	13 三色丼 ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 みそ汁	14 御飯 八宝菜 パンプキンサラダ ふりかけ(瀬戸風味) みそ汁	15 麦ご飯 煮しめ とろろ 三色煮豆 豚汁	16 味噌ラーメン 海鮮シューマイ 果物	17 御飯 焼魚(ほっけ) なすのエビはさみ揚げ 白菜づけ みそ汁
	エネルギー 652kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	エネルギー 654kcal 蛋白質 25g 脂質 17.8g 食塩 3.7g	エネルギー 582kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.5g 食塩 4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 22g 脂質 13.6g 食塩 4.1g	エネルギー 548kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.9g 食塩 2.9g	エネルギー 619kcal 蛋白質 25.5g 脂質 21.3g 食塩 7.6g	エネルギー 523kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14g 食塩 3.6g
屋食	18 御飯 親子煮 ツナの和え物 漬物 みそ汁	19 御飯 鯖の味噌煮 キャベツの酢の物 漬物 けんちん汁	20 御飯 豚肉のブルコギ風 サッパリポテト ふりかけ みそ汁	21 ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ	22 行事食 御飯 幽庵焼き(クロムツ) 冬至かぼちゃ 白菜づけ みそ汁 (冬至)	23 御飯 肉じゃが 小葱とあさりの和え物 梅干し みそ汁	24 行事食 ピラフ 鶏肉の唐揚げ コーンクリームスープ プチケーキ (クリスマス)
	エネルギー 479kcal 蛋白質 22.6g 脂質 8.6g 食塩 3.4g	エネルギー 558kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13g 食塩 3.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.8g 食塩 3.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.8g 食塩 3.4g	エネルギー 557kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.1g 食塩 3.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.9g 食塩 3.8g	エネルギー 648kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.6g 食塩 3.9g
屋食	25 御飯 粕漬け焼き(赤魚) たけのことふきの煮物 煮豆 みそ汁	26 ポークカレー リンゴとキャベツのサラダ わかめスープ	27 おにぎり(みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁	28 御飯 魚の甘酢あんかけ(カレイ) スイートポテトサラダ ふりかけ みそ汁	29 油麩丼 キャベツとささみの和え物 みそ汁	30 12/30~1/3まで 年末年始のお休み	
	エネルギー 484kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.2g 食塩 2.8g	エネルギー 693kcal 蛋白質 15.7g 脂質 20.2g 食塩 4.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9g 食塩 4.1g	エネルギー 618kcal 蛋白質 22g 脂質 16.9g 食塩 4.1g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13g 食塩 2.9g		

※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。

