# 献　立　表

慶和会　花いちもんめ
2023/12/1～2023/12/31

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | 12月 | | | | | 1<br>御飯<br>揚げ出し豆腐のかにあんかけ<br>ピーナッツ和え<br>漬物<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 614kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 16.9g 食塩 3.6g | 2<br>塩野菜タンメン<br>海鮮シューマイ<br>果物<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 481kcal 蛋白質 17.6g<br>脂質 11.7g 食塩 8.7g |
| 昼食 | 3<br>御飯<br>おろし煮魚（めばる）<br>白菜の和物<br>三色煮豆<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 500kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 5g 食塩 2.5g | 4<br>御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>なめこ大根おろし<br>ふりかけ<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 528kcal 蛋白質 19.7g<br>脂質 16.5g 食塩 2.6g | 5<br>五目うどん<br>ポテト金平<br>みかん<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 15.3g 食塩 3.7g | 6<br>三色丼<br>さつま芋と昆布の煮物<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal 蛋白質 20g<br>脂質 11.7g 食塩 3.8g | 7<br>御飯<br>肉豆腐<br>なす　なべしぎ<br>白菜づけ<br>すまし汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 575kcal 蛋白質 23.1g<br>脂質 17.1g 食塩 3.4g | 8<br>きのこカレー<br>キャベツとパインのサラダ<br>春雨スープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 620kcal 蛋白質 16.8g<br>脂質 19.4g 食塩 4.3g | 9<br>御飯<br>焼魚（鯖）<br>ひじきと大豆の煮物<br>梅干し<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 16.5g 食塩 3.9g |
| 昼食 | 10<br>御飯<br>白菜のクリームシチュー<br>牛肉コロッケ<br>オレンジ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 652kcal 蛋白質 19.3g<br>脂質 17.1g 食塩 2.5g | 11<br>きつねそば<br>舞茸と豆腐のふんわり天<br>バナナ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 529kcal 蛋白質 17g<br>脂質 17.4g 食塩 2.7g | 12<br>鶏ごぼう炊き込みご飯<br>焼魚（ほっけ）<br>里芋とこんにゃくの煮物<br>漬物<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 522kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 6.5g 食塩 4.4g | 13<br>御飯<br>黒酢酢鶏<br>ピーナッツ和え<br>漬物<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 11.5g 食塩 3.2g | 14<br>御飯<br>白身魚の唐揚げ　薬味ソース<br>卵入りマカロニサラダ<br>ふりかけ<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 13.1g 食塩 3.4g | 15<br>ちらしずし<br>筑前煮<br>すまし汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kcal 蛋白質 17.5g<br>脂質 7.5g 食塩 3.7g | 16<br>御飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>菜果なます<br>漬物<br>かき玉汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 533kcal 蛋白質 20g<br>脂質 11.4g 食塩 3.6g |
| 昼食 | 17<br>御飯<br>肉じゃが<br>卵豆腐のかにあんかけ<br>漬物<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 587kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 11g 食塩 3.6g | 18<br>御飯<br>魚のきのこあんかけ（カレイ）<br>スイートポテトサラダ<br>ふりかけ<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 574kcal 蛋白質 23.8g<br>脂質 10.8g 食塩 3.2g | 19<br>ポークカレー<br>キャベツとツナのサラダ<br>わかめスープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 621kcal 蛋白質 17.6g<br>脂質 17.3g 食塩 5.1g | 20<br>御飯<br>鯖の味噌煮<br>キャベツの酢の物<br>漬物<br>かき玉汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 23.2g<br>脂質 12.6g 食塩 3.7g | 21<br>ソース焼きそば<br>フルーツヨーグルト<br>五目スープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 544kcal 蛋白質 18.9g<br>脂質 12.2g 食塩 3g | 22<br>行事食（冬至）<br>御飯<br>幽庵焼き（クロムツ）<br>冬至かぼちゃ<br>白菜づけ<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 10.6g 食塩 3.2g | 23<br>親子どんぶり<br>くるみ和え<br>根菜みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal 蛋白質 23.7g<br>脂質 15.7g 食塩 3.4g |
| 昼食 | 24<br>御飯<br>粕漬焼き（カマス）<br>うの花炒り<br>漬物<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 501kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 11.2g 食塩 3.2g | 25<br>行事食（クリスマス）<br>ピラフ<br>鶏肉の唐揚げ<br>コーンクリームスープ<br>プチケーキ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 648kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 19.6g 食塩 3.9g | 26<br>御飯<br>煮魚（赤魚）<br>白和え<br>白菜づけ<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 8.8g 食塩 3.6g | 27<br>醤油ラーメン<br>肉シューマイ<br>果物<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 492kcal 蛋白質 21.3g<br>脂質 14.6g 食塩 7.6g | 28<br>さつま芋御飯<br>鶏もも肉の甘辛煮<br>レモン和え<br>漬物<br>みそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 469kcal 蛋白質 24.1g<br>脂質 10.8g 食塩 4.3g | 29<br>中華丼<br>杏仁フルーツ<br>かき卵わかめスープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 502kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 11.6g 食塩 3.8g | 30<br>12/30～1/3まで<br>年末年始のお休み |
| 昼食 | 31<br>12/30～1/3まで<br>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。