



献立表



慶和会 花いちもんめ
2024/12/1~2024/12/31

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 カツ煮 柚香和え 漬物 みそ汁 エネルギー 548kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.3g 食塩 3.4g	塩野菜タンメン 海鮮シューマイ 果物 エネルギー 481kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.7g 食塩 8.7g	さつま芋御飯 魚の味噌照り焼き(鯖) 胡瓜とみかんおろし和え 漬物 かき玉汁 エネルギー 542kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.7g 食塩 4.9g	ハヤシライス リンゴとキャベツのサラダ わかめスープ エネルギー 662kcal 蛋白質 18g 脂質 20.1g 食塩 3.7g	三色丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー 502kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	御飯 白身魚の和風ムニエル マカロニサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 530kcal 蛋白質 21g 脂質 11.9g 食塩 2.6g	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース サツパリポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 623kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.4g 食塩 3.9g
中食	りんごゼリー	栗のムース	水ようかん	フルーチェ(ピーチ)	和ドーナツ	クレープ(チョコ)	みかんゼリー
夕食	御飯 白菜のクリームシチュー 牛肉コロッケ オレンジ エネルギー 652kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	御飯 魚の味噌煮(めばる) おかか和え 煮豆 すまし汁 エネルギー 525kcal 蛋白質 21.6g 脂質 3.8g 食塩 2.9g	ちらしずし ポテト金平 すまし汁 エネルギー 527kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.1g 食塩 3.7g	御飯 赤魚の黄金漬焼き ひじきと大豆の煮物 梅干し みそ汁 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.3g 食塩 3.5g	御飯 揚げ豆腐の甘酢あんかけ パンプキンサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 584kcal 蛋白質 17.2g 脂質 17.8g 食塩 4.4g	きのごあんかけそば とり天・さつま芋の天ぷら バナナ エネルギー 539kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.4g 食塩 2.3g	御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁 エネルギー 539kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.4g 食塩 4.2g
デザート	どら焼き(こしあん)	生チョコケーキ	ブッセ(バニラ)	ドームケーキ(カスタード)	フルーツみつ豆	プリン	人形焼き
朝食	御飯 魚の揚げ煮(鯖) お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 597kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.7g 食塩 3.4g	親子どんぶり ごま和え みそ汁 エネルギー 502kcal 蛋白質 24.9g 脂質 9.7g 食塩 3.4g	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ エネルギー 555kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.2g 食塩 4.3g	御飯 きのこの煮込みハンバーグ 大根サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 561kcal 蛋白質 18.3g 脂質 16.7g 食塩 3.3g	ポークカレー キャベツとツナのサラダ 春雨スープ エネルギー 661kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.5g 食塩 4.4g	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き とろろ 漬物 すまし汁 エネルギー 514kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.8g 食塩 2.7g	行事食(冬至) 御飯 幽庵焼き(クロムツ) 冬至かぼちゃ 白菜づけ みそ汁 エネルギー 590kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.7g 食塩 3.2g
デザート	ラフランスゼリー	ケーキ	ケーキ	ムースエクレア	ムースエクレア	ケーキ	ケーキ
夕食	御飯 肉じゃが しらす干しの和え物 梅干し みそ汁 エネルギー 491kcal 蛋白質 16.7g 脂質 8.5g 食塩 4g	ひじき御飯 鶏もも肉の甘辛煮 コールスローサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 526kcal 蛋白質 26.4g 脂質 16.4g 食塩 4.6g	御飯 魚の照り焼き(カマス) うの花炒り 白菜づけ みそ汁 エネルギー 525kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.2g 食塩 3.5g	行事食(クリスマス) ピラフ 鶏肉の唐揚げ コーンクリームスープ プチケーキ エネルギー 648kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.6g 食塩 3.9g	御飯 煮魚(赤魚) 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 511kcal 蛋白質 23.3g 脂質 8.8g 食塩 3.5g	おにぎり(みそ・ゆかり) 盛り合わせ なめ茸和え 漬物 豚汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 16.5g 脂質 7.8g 食塩 4.8g	とろ玉うどん 舞茸と豆腐のふんわり天 果物 エネルギー 519kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.6g 食塩 3g
デザート	ミニたい焼き	チョコムース	マンゴーゼリー	カクテルゼリー	栗まんじゅう	ブッセ(チョコ)	クレープ(いちご)
朝食	御飯 麻婆豆腐 きゅうりとカニカマの和え物 漬物 五目スープ エネルギー 550kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	12/30~1/3まで 年末年始のお休み 	12/30~1/3まで 年末年始のお休み 				
デザート	ドームケーキ(チョコ)						

※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。

