

12 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

		1日	2日	3日	4日	5日					
朝 食	朝	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ いんげんのおかか和え 桜大根 牛乳 510kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 おから 青菜白須和え しば漬物 牛乳 513kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き アスパラ辛子和え 沢庵漬け 牛乳 509kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ミートボール もやしのナムル はりはり漬け 牛乳 547kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き 白菜大葉和え きゅうり漬物 牛乳 502kcal 塩分2.1g	<p>~12月行事食~</p> <p>*7日 ご当地グルメ 今回は、横浜中華街をイメージしたメニューになってます☆ お楽しみに!</p> <p>*24日 冬のスイーツデー クリスマスイメージデザートを提供予定です 何が出るかは楽しみに...♡</p> <p>*31日 大晦日メニュー 2020年最後の献立です! 年越しそばを提供します☺</p>				
	昼	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 鶏と筍の炒め煮 みかん 529kcal 塩分2.0g	鶏の茄子味噌丼 味噌汁 きゅうり酢の物 果物缶 616kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏ホイル蒸し 筑前煮 パイナップル 608kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 赤魚の南蛮漬け 蒟の生姜煮 バナナ 612kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ほっけちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 キウイ 569kcal 塩分2.3g					
	夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 南瓜煮 白菜胡麻和え 562kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 海老入り玉子焼き さつま芋煮 ブロッコリー中華和え 541kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き きのこの玉子とじ キャベツ甘酢和え 510kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 白菜の炒め煮 青菜の蟹和え 477kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の炒め物 芋の煮物 リンゴとブロッコリーサラダ 585kcal 塩分2.1g					
朝 食	6日	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 キャベツのツナ和え 桜大根 牛乳 555kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 白菜和風和え 赤カッパ 牛乳 537kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ちくわ煮 ブロッコリー和風和え つぼ漬け 牛乳 497kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 海老バーグ キャベツ辛子和え 沢庵漬け 牛乳 505kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 オクラおかか和え はりはり漬け 牛乳 511kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 しば漬物 牛乳 570kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしかけ 青菜お浸し きゅうり漬物 牛乳 515kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 枝豆しゅうまい 白菜の塩昆布和え つぼ漬け 牛乳 453kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 豆腐くず煮 青菜海苔和え 桜大根 牛乳 496kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 長芋おろし 赤カッパ 牛乳 527kcal 塩分1.5g
	昼	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き 白滝の炒り煮 りんご 513kcal 塩分1.9g	あんかけ炒飯 中華風コーンスープ 飲茶(しゅうまい・餃子) 春雨サラダ 杏仁豆腐 550kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め 芋と高野豆腐の煮物 パイナップル 637kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 八宝菜 オレンジ 546kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 ツナカレー マカロニスープ 盛り合わせサラダ バナナ 634kcal 塩分2.4g	醤油ラーメン 蟹しゅうまい フルーツポンチ 526kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 つみれ煮 揚げ茄子浸し みかん 507kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の揚げ煮風 ほうれん草のソテー バナナ 625kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 肉じゃが りんご 625kcal 塩分2.0g	あさりご飯 けんちん汁 さつま揚げ 果物缶 598kcal 塩分2.7g
	夕	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根煮 オクラ和え 569kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 魚の揚げ煮 野菜炒め 青菜なめ苺和え 570kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鯖の生姜漬け焼き ひじき煮 青菜ナムル 545kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め 切り昆布煮 大学芋 570kcal 塩分3.2g	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き 青菜の煮浸し 煮豆 502kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ 蒟のピリ辛煮 もやしの胡麻酢和え 522kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚肉のニラ炒め 大根含め煮 コールスローサラダ 582kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 春雨中華炒め 温泉卵 547kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 チキンカツ もやし五目炒め アスパラ和風和え 554kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ほっけの山椒焼き 厚揚げそぼろ煮 白菜なめ苺和え 522kcal 塩分2.2g



