



12月 献立表 錦サービスセンター



月	火	水	木	金	土
			1 ごはん すまし汁 サケの味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 ワカメと胡瓜の酢の物 フルーツ エネルギー 489kcal 蛋白質 20.2g 炭水化物 86.2g 塩分 2.5g ソフトクッキー 114kcal	2 ごはん 味噌汁 サワラの柚香焼き さつま揚げの炒め物 青菜の錦和え 漬物 エネルギー 492kcal 蛋白質 23.8g 炭水化物 63.8g 塩分 3.1g パームクーヘン 121kcal	3 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 蒸しシューマイ 海藻サラダ 漬物 エネルギー 563kcal 蛋白質 24.3g 炭水化物 69.2g 塩分 3.8g 鈴カステラ 98kcal
			5 ごはん すまし汁 鶏肉の柳川風煮 厚揚げの煮付け 春菊ともやしの和え物 漬物 エネルギー 499kcal 蛋白質 25.6g 炭水化物 62.6g 塩分 3.3g ミルク風くずもち 88kcal	6 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き アスパラガスの炒め物 じゃがいものサラダ 漬物 エネルギー 544kcal 蛋白質 18.9g 炭水化物 68.7g 塩分 2.9g フルーチェ 45kcal	7 ★セレクトメニュー★ ごはん かき玉汁 A:さばの味噌煮 B:豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 青菜の磯辺和え フルーツ E A495kcal B 471kcal 蛋A23.0g B16.7g 炭A74.4g B77.0g 塩A3.3g B3.1g 紅茶ケーキ 86kcal
12 ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 切り昆布の煮物 もやしのナムル 煮豆 エネルギー 517kcal 蛋白質 16.2g 炭水化物 78.8g 塩分 2.9g おやつセレクト 51kcal	13 菜めし 味噌汁 赤魚の煮付け 揚げ出し豆腐 チンゲン菜の和え物 フルーツ エネルギー 475kcal 蛋白質 21.1g 炭水化物 71.5g 塩分 3.4g たい焼き 79kcal	14 中華丼 中華スープ 春巻き 大根サラダ フルーツ エネルギー 523kcal 蛋白質 19.5g 炭水化物 77.4g 塩分 3.8g おはぎ 133kcal	15 ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 金平蓮根 春菊のピーナッツ和え フルーツ エネルギー 482kcal 蛋白質 20.7g 炭水化物 73.1g 塩分 2.5g パパロア 80kcal	16 チキンカレーライス コンソメスープ 福神漬け 野菜サラダ フルーツヨーグルト エネルギー 534kcal 蛋白質 16.9g 炭水化物 82.3g 塩分 3.4g りんごケーキ 128kcal	17 あんかけうどん じゃが芋の甘辛煮 いんげんのおかか和え フルーツ エネルギー 423kcal 蛋白質 14.2g 炭水化物 81.0g 塩分 3.9g コーヒーゼリー 65kcal
19 わかめ御飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 金平ごぼう 大根の酢の物 フルーツ エネルギー 557kcal 蛋白質 20.4g 炭水化物 78.9g 塩分 3.0g 人形焼 68kcal	20 ごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋と人参の煮物 ほうれん草の和え物 煮豆 エネルギー 584kcal 蛋白質 20.3g 炭水化物 94.8g 塩分 3.9g プリン 82kcal	21 ● 冬至 ● ごはん 味噌汁 鱈と野菜の蒸し焼き 冬至かぼちゃ かぶのゆず和え フルーツ エネルギー 490kcal 蛋白質 19.8g 炭水化物 81.7g 塩分 2.7g ゼリー 67kcal	22 ♪クリスマス会 ♪ 内容は 当日のお楽しみに	23 ♪クリスマス会 ♪ 内容は 当日のお楽しみに	24 ♪クリスマス会 ♪ 内容は 当日のお楽しみに
26 ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 野菜の洋風煮 インゲンサラダ フルーツ エネルギー 517kcal 蛋白質 20.7g 炭水化物 71.8g 塩分 3.3g 杏仁豆腐 96kcal	27 ごはん クリームシチュー 野菜ソテー 大根サラダ フルーツポンチ エネルギー 552kcal 蛋白質 16.2g 炭水化物 86.1g 塩分 3.1g おやつセレクト 47kcal	28 梅しそ御飯 味噌汁 ぎせい豆腐 里芋の煮ころがし 小松菜のなめたけ和え フルーツ エネルギー 538kcal 蛋白質 22.7g 炭水化物 77.3g 塩分 3.3g あんどーナツ 91kcal	29 ごはん 味噌汁 鮭のマスタードマヨ焼 大根とちくわの煮物 白菜のおかか和え 煮豆 エネルギー 471kcal 蛋白質 23.6g 炭水化物 68.3g 塩分 2.9g エクレア 77kcal	30 ごはん 味噌汁 豚肉の葱塩焼き さつま芋レモン煮 五目豆 フルーツ エネルギー 571kcal 蛋白質 21.2g 炭水化物 84.2g 塩分 3.6g パパロア 80kcal	

献立は発注等の都合により、変更する事があります。