

さくらの家12月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 太刀魚の塩焼き かろりのか-炒め 豆腐の味噌汁	ご飯 温泉卵 青梗菜とベーコン炒め煮 わさび菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 えびつみれくず煮 白菜柚子風味 えのきの清汁 ヤクルト	ご飯 焼き豆腐の煮物 小松菜の炒め物 アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スクランブルエッグ 蕪のそぼろあんかけ お麩の味噌汁	ご飯 さわらの煮付け 菜種和え(塩コショウ味) なめこの味噌汁 ヤクルト	バターロール コーンのサラダ キャベツソテー オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 牛肉の野菜巻焼き 大根なます 野菜の炊き合わせ 水菜の清汁	ご飯 ポークチャップ パプリカのピクルス インゲンの生姜醤油和え ワカメの味噌汁	けんちんそば 胡瓜とみかんの酢の物 白玉ぜんざい	ご飯 鶏つくね照り焼き 南瓜の甘煮 マカロニサラダ しじみ赤だし	ご飯 豚キムチ 金平ゴボウ セロリの浅漬け 呉汁	野菜天丼 卵豆腐 エリンギの味噌汁	～大雪～ ご飯 みぞれ鍋 里芋の柚子味噌田楽 ようかん
夕食	ご飯 筑前煮 ブロッコリー胡麻和え 山芋千切り 玉葱の味噌汁	ご飯 鮭のパン粉焼き ピーマンの塩昆布炒め じゃがいものミルク煮 蓮根のすり流し汁	ご飯 鱈の塩焼き 蕪のゆかり和え ひじき煮 味噌汁(ユニット)	ご飯 ブリ大根 竹輪とわかめのピリ辛炒め オクラのなめたけ和え キャベツの味噌汁	ご飯 サバの文化干し タラモサラダ 茄子のずんだ和え 清汁(ユニット)	ご飯 ガーリックチキン さつま芋のレーズン煮 胡瓜の風味漬け 蒲鉾の清汁	ご飯 チンジャオロースー インゲンの生姜醤油和え 人参のごま和え 清汁(ユニット)
	1369kcal 蛋白質 46.4g 脂質 42.5g 食塩 8.5g	1385kcal 蛋白質 52.9g 脂質 41.7g 食塩 8.1g	1304kcal 蛋白質 46.6g 脂質 13.9g 食塩 7g	1394kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.7g 食塩 11.8g	1468kcal 蛋白質 49g 脂質 60.4g 食塩 8.4g	1559kcal 蛋白質 64.4g 脂質 31.3g 食塩 12.4g	1556kcal 蛋白質 47.8g 脂質 56.8g 食塩 10g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 ミートボールのコンソメ煮 車麩煮 もやしの味噌汁	ご飯 焼きたらこ かぶと小エビの薄くず煮 エリンギの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 厚揚げと舞茸の煮物 しらすの胡瓜の酢の物 南瓜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 カレイの煮付け いんげん胡麻和え ワカメと葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 赤魚粕漬け焼き キャベツしその実和え 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 竹輪と野菜のごった煮 もやしのピーナッツ和え オクラの味噌汁 ヤクルト	トースト ウインナー [®] 炒め グリーンサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 エビフライ ふろふき大根 茄子の漬物 えのきと葱の清汁	茶飯 おでん鍋 春菊のくるみ和え 胡瓜と茗荷の酢の物 あさりの味噌汁	シーフードシチュー ご飯 千草焼き 棒々鶏風サラダ	ご飯 麻婆茄子 もやしのナムル ほうれん草の白和え 中華スープ(椎茸・卵)	ご飯 煮込みハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ コーンポタージュ	ご飯 まぐろの刺身 厚焼き卵 ブロッコリーの塩昆布和え 蒲鉾の清汁	チャンポンうどん アボカドとトマトのサラダ 小豆入り抹茶羊羹
夕食	ご飯 チャンプルー 春雨の辛子酢和え トマトのコンポート 花麩の清汁	ご飯 ホッケの塩焼き 青梗菜のにんにく炒め 金時豆煮 長芋の清汁	ご飯 鱈のムニエル 卵の花炒り かろりの [®] 和え 清汁(ユニット)	ご飯 カマスの開き 五目煮豆 茶碗蒸し 里芋の味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 胡瓜の生姜和え うぐいす煮豆 清汁(ユニット)	ご飯 すき焼き(牛肉) くるみ豆腐 胡瓜とらっきょうの酢の物 茄子の味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麩焼き ほうれん草お浸し キャロットサラダ 清汁(ユニット)
	1413kcal 蛋白質 47.7g 脂質 38g 食塩 9.4g	1048kcal 蛋白質 49.2g 脂質 14g 食塩 10.3g	1562kcal 蛋白質 56.3g 脂質 44.8g 食塩 9g	1231kcal 蛋白質 63g 脂質 30.1g 食塩 8g	1398kcal 蛋白質 47.9g 脂質 39.9g 食塩 8.3g	1620kcal 蛋白質 62.6g 脂質 45.2g 食塩 12.7g	1506kcal 蛋白質 51.1g 脂質 54g 食塩 21.4g