



令和4年12月19日



令和4年12月25日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月19日(月)	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 小松菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 サワラの蒲焼 ピーマン炒め 白菜・絹サヤのピーナッツ和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 キャベツの塩炒め かぶのサラダ 味噌汁	宇治抹茶ロールケーキ
エネルギー 1473 たんぱく質 53.9				
12月20日(火)	御飯 鶏とかぶの煮物 インゲンの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	タンメン シューマイ オクラのお浸し フルーツ	御飯 マハルの煮付け さつま芋のバター煮 チンゲン菜とチクワの胡麻サラダ 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1452 たんぱく質 53.6				
12月21日(水)	食パン チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ マーメレード コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 ビシキ入り煮豆 モヤシの酢醤油和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのレモン焼 里芋のゆず味噌かけ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	スイスロール
エネルギー 1465 たんぱく質 57.5				
12月22日(木)	冬至 御飯 茄子の炒り煮 モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブリの南部焼 冬至南瓜 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁	抹茶どら焼
エネルギー 1520 たんぱく質 56.1				
12月23日(金)	御飯 青梗菜の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の中華風照焼 カブの中華風煮 ホウレン草の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	水羊羹(芋)
エネルギー 1415 たんぱく質 55.1				
12月24日(土)	御飯 かぶの和風炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★クリスマスイブ 御飯 星ハンバーグとピーマンチューコロケ マカロニのクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉と野菜の炒め物 カリフラワーソテー 大根のサラダ 味噌汁	ケーキ
エネルギー 1509 たんぱく質 48.7				
12月25日(日)	クリスマス 御飯 イワシの梅煮 キャベツのカラン和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 タンドリー風チキン 根野菜のスープ煮 角切ポテトフレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 マハルの野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのボン酢かけ すまし汁	和菓子 (サタまんじゅう・クリスマスのリース)
エネルギー 1442 たんぱく質 58.5				

【MEMO】

