

昼食

12月の献立表



高齢者向け宅配食事サービス

キッチンセンター
ひまわりくらぶ

0120-01-5825

日	月	火	水	木	金	土
12月31日(日)					12月1日(金)	12月2日(土)
ごはん カニ玉 小付け カリフラワーのサラダ 小鉢 みそ汁 611kcal 塩分2.9g		クリスマス 12月25日は、キリストの誕生を祝う日として、前夜のクリスマス・イヴとともに盛大なお祝いを行います。しかし日本では宗教的な意味から離れ、パーティを開いたりプレゼントを交換したりする、年末の楽しい行事になっています。			ごはん あじのねぎ味噌焼き 小付け 肉団子と野菜のうま煮 小鉢 みそ汁 566kcal 塩分2.9g	ごはん 焼き肉 小付け もやしとさきみのごま酢和え デザート みそ汁 592kcal 塩分2.6g
12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
ごはん 鮭の和風ステーキ 小付け 山芋の梅和え 小鉢 みそ汁 570kcal 塩分2.9g	ごはん 和風アスパラベーコン 小付け フロccoliりとゆで卵のサラダ デザート みそ汁 608kcal 塩分2.9g	ごはん さばの塩焼き 小付け 炒り豆腐 小鉢 みそ汁 598kcal 塩分2.7g	ごはん 豚肉のみそ炒め 小付け ふきと筍の煮物 デザート みそ汁 536kcal 塩分2.7g	ごはん ぶり大根 小付け ほうれん草のツナサラダ 小鉢 みそ汁 585kcal 塩分2.9g	ごはん ミートオムレツ 小付け かぼちゃサラダ デザート さつま汁 604kcal 塩分2.1g	わかめごはん たらのポン酢焼き 小付け にんじんサラダ 小鉢 みそ汁 522kcal 塩分2.9g
12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
ごはん 野菜いろいろ肉団子 小付け オクラとしめじのサラダ デザート けんちん汁 546kcal 塩分2.9g	ごはん さばの辛子マヨネーズ焼き 小付け オニオンサラダ 小鉢 みそ汁 604kcal 塩分2.9g	ごはん ソーセージのポトフ 小付け きゅうりとえびの酢の物 デザート みそ汁 577kcal 塩分2.9g	ごはん あじの生姜焼き 小付け 切干大根の炒め煮 小鉢 みそ汁 554kcal 塩分2.9g	ごはん ロールキャベツ 小付け 山芋の明太子和え デザート みそ汁 550kcal 塩分2.4g	半ごはん 白身魚の幽庵焼き 小付け がんもの煮物 小鉢 みそ汁 512kcal 塩分2.9g	ごはん 大根とベーコンの煮物 小付け 白和え デザート みそ汁 598kcal 塩分2.9g
12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小付け もやしとハムのサラダ 小鉢 みそ汁 582kcal 塩分2.8g	ごはん 牛肉の野菜炒め 小付け 和風サラダ デザート みそ汁 578kcal 塩分2.6g	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 小付け 白菜とベーコンのサラダ 小鉢 みそ汁 503kcal 塩分2.9g	ごはん チキンのクリーム煮 小付け 海藻サラダ デザート かきたま汁 604kcal 塩分2.9g	松茸ごはん ほっけの塩焼き 小付け えだ豆とえびのサラダ 小鉢 みそ汁 561kcal 塩分2.8g	ごはん 牛肉のポン酢炒め 小付け かぼちゃの煮物 デザート みそ汁 589kcal 塩分2.1g	ごはん ホキのごまだれ焼き 小付け 厚揚げと白菜の煮物 小鉢 みそ汁 566kcal 塩分2.8g
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
ごはん 豚肉の生姜焼き 小付け オクラとさきみの和え物 デザート みそ汁 567kcal 塩分2.7g	エビピラフ かれいのバター焼き 小付け フロccoliりとベーコンの和え物 小鉢 みそ汁 578kcal 塩分2.9g	ごはん 肉団子の酢豚風 小付け 中華サラダ デザート みそ汁 571kcal 塩分2.9g	ごはん さばの漬け焼き 小付け かぶとえび団子の煮物 小鉢 みそ汁 529kcal 塩分2.8g	ごはん おでん 小付け もやしの甘酢和え デザート 豚汁 591kcal 塩分2.9g	ごはん たらのゆずみそ焼き 小付け なすのおろし煮 小鉢 みそ汁 559kcal 塩分2.9g	ごはん ソーセージのカレー炒め 小付け ナムル デザート みそ汁 554kcal 塩分2.9g

●材料の仕入状況により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

