

昼食 (腎臓食)

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 580kcal 塩分1.9g |  | <p>クリスマス</p> <p>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。</p> | |  | 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 569kcal 塩分1.6g | ごはん 焼き肉 小付け もやしときさきみのごま酢和え デザート 559kcal 塩分1.3g |
| 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 577kcal 塩分1.7g | ごはん 和風アスパラベーコン 小付け フロッキーとゆで卵のサラダ デザート 587kcal 塩分1.7g | ごはん さばの塩焼き 小付け 炒り豆腐 小鉢 591kcal 塩分1.7g | ごはん 豚肉のみそ炒め 小付け ふきと筍の煮物 デザート 513kcal 塩分1.3g | ごはん ぶり大根 小付け ほうれん草のツナサラダ 小鉢 578kcal 塩分1.7g | ごはん ミートオムレツ 小付け かぼちゃサラダ デザート 583kcal 塩分1.1g | 菜めし たらのポン酢焼き 小付け にんじんサラダ 小鉢 509kcal 塩分1.7g |
| 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 546kcal 塩分1.9g | 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 561kcal 塩分1.7g | 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 556kcal 塩分1.9g | ごはん あじの生姜焼き 小付け 切干大根の炒め煮 小鉢 568kcal 塩分1.4g | 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 523kcal 塩分1.5g | 半ごはん 白身魚の幽庵焼き 小付け がんもの煮物 小鉢 471kcal 塩分1.5g | ごはん 大根とベーコンの煮物 小付け 白和え デザート 553kcal 塩分1.6g |
| 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 551kcal 塩分1.5g | ごはん 牛肉の野菜炒め 小付け 和風サラダ デザート 550kcal 塩分1.3g | 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 481kcal 塩分1.7g | ごはん チキンのクリーム煮 小付け 玉ねぎとフロッキーのサラダ デザート 540kcal 塩分1.9g | 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 574kcal 塩分1.8g | 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 583kcal 塩分1.1g | 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 580kcal 塩分1.4g |
| 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 オクラときさきみの和え物 デザート 544kcal 塩分1.3g | エビピラフ かれいのバター焼き 小付け フロッキーとベーコンの和え物 小鉢 545kcal 塩分1.8g | ごはん 肉団子の酢豚風 小付け 中華サラダ デザート 568kcal 塩分1.7g | 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 57kcal 塩分1.3g | ごはん おでん 小付け もやしの甘酢和え デザート 585kcal 塩分1.7g | ごはん たらのゆずみそ焼き 小付け なすのおろし煮 小鉢 565kcal 塩分1.4g | ごはん ソーセージのカレー炒め 小付け ナムル デザート 530kcal 塩分1.6g |

●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。

