

夕食

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 えびの天ぷら 小付け オクラとめかぶの酢の物 デザート 年越しそば 572kcal 塩分1.6g		年越しそば 大晦日にそばを食べるのは、そばが細く長いことになんで、延命や幸せが長く続くことを祈る縁起物とされているからです。また、そばには五臓の毒をとる効果があるから、という説もあります。			ごはん チキンと白ねぎの炒め物 小付け かぶのゆず風味サラダ デザート みそ汁 471kcal 塩分2.9g	ごはん さんまの塩焼き 小付け コールスローサラダ 小鉢 みそ汁 600kcal 塩分2.9g
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 牛肉と玉ねぎのカレー炒め 小付け 切干大根の三杯酢和え デザート みそ汁 577kcal 塩分2.3g	ごはん いかフライ 小付け パンパンジーサラダ 小鉢 みそ汁 464kcal 塩分2.7g	ごはん 和風ハンバーグ 小付け シーフードサラダ デザート かきたま汁 583kcal 塩分2.6g	きのこごはん めばるの煮つけ 小付け スパゲティサラダ 小鉢 みそ汁 532kcal 塩分2.9g	ごはん ソーセージのケチャップ炒め 小付け きゅうりとわかめのごまみそ和え デザート みそ汁 604kcal 塩分2.9g	ごはん ホキのタルタルソース焼き 小付け 高野豆腐の卵とじ 小鉢 みそ汁 597kcal 塩分2.9g	ごはん すき焼き風煮 小付け 大根の酢の物 デザート みそ汁 567kcal 塩分2.1g
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 ほっけの香り焼き 小付け 白菜と油揚げの煮物 小鉢 みそ汁 580kcal 塩分2.7g	ごはん おでん 小付け 人参の甘酢和え デザート みそ汁 578kcal 塩分2.9g	栗ごはん ホキのゆず風味焼き 小付け ポテトサラダ 小鉢 みそ汁 561kcal 塩分2.9g	ごはん とんかつ 小付け 温野菜サラダ デザート みそ汁 465kcal 塩分1.8g	ごはん たらのトマトチーズ焼き 小付け かぶとえびの煮物 小鉢 みそ汁 513kcal 塩分2.9g	ごはん 牛肉の甘辛煮 小付け きのこサラダ デザート みそ汁 524kcal 塩分2.9g	ごはん ぶりの照り焼き 小付け コーンサラダ 小鉢 豚汁 602kcal 塩分2.5g
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)
五目ごはん 鶏の照り焼き 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁 569kcal 塩分2.8g	ごはん たらのもろみ焼き 小付け ソーセージと野菜のソテー 小鉢 さつま汁 595kcal 塩分2.8g	ごはん チキンカツ 小付け キャベツときゅうりの和え物 デザート みそ汁 463kcal 塩分2.3g	ごはん めばるのごま味噌焼き 小付け 冬瓜の煮物 小鉢 みそ汁 545kcal 塩分2.9g	ごはん 豚肉とねぎの炒め物 小付け ひじきの煮物 デザート みそ汁 599kcal 塩分2.9g	ごはん さばのおろし煮 小付け キャベツの甘酢和え 小鉢 みそ汁 515kcal 塩分2.8g	ごはん ベーコンとじゃが芋の煮ころがし 小付け 和風マカロニサラダ デザート みそ汁 595kcal 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 白身魚のパン粉焼き 小付け 高野豆腐の含め煮 小鉢 みそ汁 551kcal 塩分2.7g	ごはん チキンのピザ風グリル 小付け フレンチサラダ デザート みそ汁 565kcal 塩分2.9g	ごはん めばるの梅味噌焼き 小付け オクラのごま和え 小鉢 けんちん汁 509kcal 塩分2.9g	ごはん 肉じゃが 小付け きゅうりとツナのさっぱりサラダ デザート みそ汁 588kcal 塩分2.9g	高菜ごはん いわしの生姜フライ 小付け 野菜とこんにゃくの煮物 小鉢 みそ汁 543kcal 塩分2.7g	ごはん チンジャオロース 小付け かぶの酢の物 デザート みそ汁 582kcal 塩分2.7g	ごはん 鮭のきのこ焼き 小付け 白菜のゆず風味和え 小鉢 みそ汁 512kcal 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。