

夕食 (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 えびの天ぷら 小付け オクラの酢の物 デザート 578kcal 塩分1.5g		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 460kcal 塩分1.9g	ごはん さんまの塩焼き 小付け コールスローサラダ 小鉢 569kcal 塩分1.6g
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 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 555kcal 塩分1.1g	ごはん いかフライ 小付け パンパンジーサラダ 小鉢 433kcal 塩分1.2g	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 567kcal 塩分1.9g	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 547kcal 塩分1.9g	ごはん ソーセージのケチャップ炒め 小付け きゅうりのごまみそ和え デザート 577kcal 塩分1.9g	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 545kcal 塩分1.8g	ごはん すき焼き風煮 小付け 大根の酢の物 デザート 550kcal 塩分1.0g
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 592kcal 塩分1.2g	ごはん おでん 小付け 人参の甘酢和え デザート 558kcal 塩分1.8g	栗ごはん ホキのゆず風味焼き 小付け ポテトサラダ 小鉢 559kcal 塩分1.8g	ごはん とんかつ 小付け 温野菜サラダ デザート 419kcal 塩分1.0g	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 507kcal 塩分1.8g	ごはん 牛肉の甘辛煮 小付け きのこサラダ デザート 491kcal 塩分1.4g	ごはん ぶりの照り焼き 小付け コーンサラダ 小鉢 572kcal 塩分1.0g
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 544kcal 塩分1.8g	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 564kcal 塩分1.6g	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 467kcal 塩分1.1g	ごはん めばるのごま味噌焼き 小付け 冬瓜の煮物 小鉢 536kcal 塩分1.7g	ごはん 豚肉とねぎの炒め物 小付け 白菜の煮物 デザート 599kcal 塩分1.2g	ごはん さばのおろし煮 小付け キャベツの甘酢和え 小鉢 494kcal 塩分1.8g	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 569kcal 塩分1.7g
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 565kcal 塩分1.6g	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 494kcal 塩分1.9g	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 511kcal 塩分1.3g	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 561kcal 塩分1.5g	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 527kcal 塩分1.8g	ごはん チンジャオロース 小付け かぶの酢の物 デザート 562kcal 塩分1.5g	ごはん 鮭のきのこ焼き 小付け 白菜のゆず風味和え 小鉢 525kcal 塩分1.5g

●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。