

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30日(日) ごはん さわらの南蛮漬け 小付け もやしとちくわのおかか和え 小鉢 みそ汁 574kcal 塩分2.6g	12月31日(月) ごはん 鶏肉のあっさり煮 小付け かぼちゃとツナのサラダ デザート みそ汁 614kcal 塩分2.5g	 クリスマス	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します。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。		12月1日(土) ごはん あじのごまだれ焼き 小付け 大根ときつまつ揚げの煮物 小鉢 みそ汁 574kcal 塩分4.0g	
12月27日(日) ごはん チーズハンバーグ 小付け キャベツの甘酢和え デザート みそ汁 532kcal 塩分2.5g	12月28日(月) ごはん いわしの梅味噌和え 小付け ほうれん草のレモン和え 小鉢 みそ汁 583kcal 塩分3.7g	12月29日(火) 五目釜めし 鶏の親子煮 小付け 白菜のゆず風味和え デザート みそ汁 587kcal 塩分3.7g	12月30日(水) ごはん たら味噌焼き 小付け 肉団子と野菜の含め煮 小鉢 みそ汁 578kcal 塩分3.7g	12月31日(木) ごはん 牛肉の野菜炒め 小付け なす田楽 デザート みそ汁 614kcal 塩分2.8g	12月1日(金) ごはん 鮭の和風ステーキ 小付け ほうれん草のごま和え 小鉢 きつまつ汁 525kcal 塩分2.8g	12月2日(土) ごはん かに玉 小付け もやしのごま酢和え デザート みそ汁 621kcal 塩分3.1g
12月9日(日) ごはん ほっけの香り焼き 小付け 炒り豆腐 小鉢 みそ汁 616kcal 塩分2.6g	12月10日(月) ゆかりごはん 鶏肉となすの甘酢炒め 小付け 玉ねぎとちくわのサラダ デザート みそ汁 573kcal 塩分3.1g	12月11日(火) ごはん えびしゅうまい 小付け 肉団子と野菜の含め煮 小鉢 みそ汁 646kcal 塩分4.2g	12月12日(水) ごはん 牛肉のポン酢炒め 小付け 野菜としらすの和え物 デザート みそ汁 514kcal 塩分1.8g	12月13日(木) ごはん あじの香味焼き 小付け しめじの和え物 小鉢 みそ汁 456kcal 塩分2.3g	12月14日(金) ごはん すきやき風煮 小付け ちくわと白菜の酢の物 デザート みそ汁 523kcal 塩分2.6g	12月15日(土) ごはん たらのごま焼き 小付け きのこサラダ 小鉢 けんちん汁 536kcal 塩分4.2g
12月16日(日) ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 小付け 水菜とちくわのサラダ デザート みそ汁 539kcal 塩分2.9g	12月17日(月) ごはん 筑前煮 小付け きゅうりといかの酢の物 小鉢 みそ汁 559kcal 塩分3.6g	12月18日(火) ごはん 鮭のきのご焼き 小付け ブロッコリーサラダ デザート かきたま汁 492kcal 塩分2.0g	12月19日(水) きのごごはん 焼き肉 小付け ほうれん草の煮びたし 小鉢 みそ汁 640kcal 塩分3.4g	12月20日(木) ごはん さわらの西京焼き 小付け 小松菜のソテー デザート みそ汁 501kcal 塩分1.9g	12月21日(金) ごはん 八宝菜 小付け もやしとしらすの和え物 小鉢 みそ汁 554kcal 塩分4.1g	12月22日(土) ごはん ホキのゆずみそ焼き 小付け じゃがいもの煮物 デザート みそ汁 495kcal 塩分2.4g
12月23日(日) ごはん 豚じゃが 小付け れんこんサラダ 小鉢 みそ汁 536kcal 塩分2.4g	12月24日(月) ごはん 鮭のタルタルソース焼き 小付け 大根そぼろ煮 小鉢 みそ汁 535kcal 塩分3.2g	12月25日(火) エビピラフ チキンのピザ風グリル 小付け たまねぎサラダ デザート みそ汁 542kcal 塩分4.4g	12月26日(水) ごはん あじのねぎ味噌焼き 小付け ブロッコリーと豆のサラダ 小鉢 豚汁 555kcal 塩分3.3g	12月27日(木) ごはん 牛肉の梅味噌炒め 小付け ほうれん草とえのき和え物 デザート みそ汁 560kcal 塩分2.9g	12月28日(金) ごはん かれいのおろし煮 小付け ほうれん草の生姜醤油和え 小鉢 みそ汁 595kcal 塩分3.7g	12月29日(土) ごはん 鶏肉のトマト煮 小付け いんげんのからし和え デザート みそ汁 542kcal 塩分3.3g

●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。

