

# 昼食 (糖尿食)

# 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

0823-30-5106

日	月	火	水	木	金	土
<b>12月30日(日)</b> ごはん さわらの南蛮漬け 小付け もやしのおかか和え 小鉢 みそ汁 574kcal 塩分2.6g	<b>12月31日(月)</b> ごはん 鶏のあっさり煮 小付け かぼちゃとツナのサラダ デザート みそ汁 542kcal 塩分2.9g	 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。		<b>12月1日(土)</b> 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 520kcal 塩分4.0g	
<b>12月2日(日)</b> ごはん チーズインハンバーグ 小付け キャベツの甘酢和え デザート みそ汁 470kcal 塩分2.5g	<b>12月3日(月)</b> ごはん いわしの梅みそ焼き 小付け ほうれん草のレモン和え 小鉢 みそ汁 472kcal 塩分2.5g	<b>12月4日(火)</b> 五日釜めし 鶏肉の親子煮 小付け 白菜の柚子風味和え デザート みそ汁 514kcal 塩分4.3g	<b>12月5日(水)</b> ごはん たらのみそ焼き 小付け 肉団子と野菜の含め煮 小鉢 みそ汁 524kcal 塩分3.7g	<b>12月6日(木)</b> ごはん 牛肉の野菜炒め 小付け なす田楽 デザート みそ汁 543kcal 塩分2.8g	<b>12月7日(金)</b> 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 458kcal 塩分3.3g	<b>12月8日(土)</b> 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 567kcal 塩分3.1g
<b>12月9日(日)</b> ごはん ホッケの香り焼き 小付け 炒り豆腐 小鉢 みそ汁 528kcal 塩分2.0g	<b>12月10日(月)</b> ゆかりごはん 鶏肉と茄子の甘酢炒め 小付け 玉ねぎとちくわのサラダ デザート みそ汁 524kcal 塩分3.1g	<b>12月11日(火)</b> 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 559kcal 塩分3.8g	<b>12月12日(水)</b> 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 526kcal 塩分1.8g	<b>12月13日(木)</b> 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	<b>12月14日(金)</b> ごはん すき焼き風 小付け ちくわと白菜の酢の物 デザート みそ汁 522kcal 塩分2.6g	<b>12月15日(土)</b> 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
<b>12月16日(日)</b> 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 小鉢 みそ汁 538kcal 塩分3.5g	<b>12月17日(月)</b> ごはん 筑前煮 小付け きゅうりといかの酢の物 デザート みそ汁 559kcal 塩分3.6g	<b>12月18日(火)</b> ごはん 鮭のきのご焼き 小付け ブロッコリーサラダ 小鉢 かきたま汁 508kcal 塩分2.7g	<b>12月19日(水)</b> きのごごはん 焼肉 小付け ほうれん草の煮浸し デザート みそ汁 552kcal 塩分3.2g	<b>12月20日(木)</b> ごはん さわらの西京焼き 小付け 小松菜のソテー 小鉢 みそ汁 515kcal 塩分2.9g	<b>12月21日(金)</b> ごはん 八宝菜 小付け もやしとしらす干しの和え物 デザート みそ汁 543kcal 塩分4.4g	<b>12月22日(土)</b> ごはん ホキの柚子味噌焼き 小付け じゃがいもの煮物 小鉢 みそ汁 559kcal 塩分3.8g
<b>12月23日(日)</b> ごはん 豚じゃが 小付け れんこんサラダ デザート みそ汁 526kcal 塩分2.2g	<b>12月24日(月)</b> ごはん さけのタルタルソース焼き 小付け 大根のそぼろ煮 小鉢 みそ汁 517kcal 塩分2.8g	<b>12月25日(火)</b> えびピラフ 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 535kcal 塩分4.4g	<b>12月26日(水)</b> ごはん あじのねぎみそ焼き 小付け ブロッコリーと豆のサラダ 小鉢 豚汁 524kcal 塩分3.6g	<b>12月27日(木)</b> ごはん 牛肉の梅風味炒め 小付け ほうれん草とえのきの和え物 デザート みそ汁 547kcal 塩分2.9g	<b>12月28日(金)</b> ごはん かれいのみぞれ煮 小付け ほうれん草の生蒸じょうゆ和え 小鉢 みそ汁 410kcal 塩分2.6g	<b>12月29日(土)</b> 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 544kcal 塩分4.3g

●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。

