

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 611kcal 塩分2.0g	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 603kcal 塩分1.4g		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 大根ときつま揚げの煮物 小鉢 552kcal 塩分2.0g
12月2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 515kcal 塩分1.3g	12月3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 537kcal 塩分1.8g	12月4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 593kcal 塩分2.2g	12月5日(水) ごはん たらの味噌焼き 小付け 肉団子と野菜の含め煮 小鉢 541kcal 塩分2.0g	12月6日(木) ごはん 牛肉の野菜炒め 小付け なす田楽 デザート 590kcal 塩分1.4g	12月7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 516kcal 塩分1.4g	12月8日(土) ごはん かに玉 小付け もやしのごま酢和え デザート 624kcal 塩分2.0g
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 585kcal 塩分0.9g	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 573kcal 塩分1.5g	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 627kcal 塩分2.2g	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 503kcal 塩分1.4g	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 450kcal 塩分1.7g	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 494kcal 塩分0.9g	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 453kcal 塩分1.9g
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 525kcal 塩分2.0g	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 542kcal 塩分2.0g	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 482kcal 塩分1.3g	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 535kcal 塩分2.0g	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 494kcal 塩分2.1g	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 508kcal 塩分1.9g	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 497kcal 塩分1.5g
12月23日(日) ごはん 豚じゃが 小付け れんこんサラダ 小鉢 496kcal 塩分1.1g	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 514kcal 塩分1.9g	12月25日(火) ごはん チキンのピザ風グリル 小付け たまねぎサラダ デザート 497kcal 塩分2.2g	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 586kcal 塩分1.3g	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 566kcal 塩分1.7g	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 539kcal 塩分1.6g	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 526kcal 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。

