

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30日(日)	12月31日(月)		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。		12月8日(土)	
ごはん スモークチキンのねぎ塩炒め 小付け 卵の花炒り煮 デザート みそ汁 529kcal 塩分3.6g	ごはん えび餃子 小付け おくらの酢の物 小鉢 年越しそば 563kcal 塩分3.1g				ごはん スモークチキンの甘酢和え 小付け 中華サラダ デザート みそ汁 507kcal 塩分3.6g	
12月7日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)
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	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 527kcal 塩分2.3g	ごはん かにしゅうまい 小付け パンパンジーサラダ 小鉢 みそ汁 549kcal 塩分2.8g	ごはん メンチカツ 小付け シーフードサラダ デザート かきたま汁 566kcal 塩分2.0g	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 536kcal 塩分3.1g	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 みそ汁 564kcal 塩分2.3g	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
12月9日(日)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)
ごはん 鶏肉ときこの照り焼き 小付け 大根の酢の物 デザート みそ汁 598kcal 塩分2.0g	ごはん ぶり大根 小付け きゅうりときさみのサラダ 小鉢 豚汁 596kcal 塩分3.7g	ごはん おでん 小付け 人参の甘酢和え デザート みそ汁 562kcal 塩分2.9g	栗ごはん さわらの幽庵焼き 小付け きゅうりの和え物 小鉢 みそ汁 564kcal 塩分2.6g	ごはん 豚肉のピーマン炒め 小付け 温野菜サラダ デザート みそ汁 582kcal 塩分2.2g	ごはん 春巻き 小付け がんもの煮物 小鉢 みそ汁 626kcal 塩分3.3g	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 511kcal 塩分2.9g
12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)
ごはん さばのおろし煮 小付け 大根の和え物 デザート みそ汁 526kcal 塩分3.2g	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 みそ汁 573kcal 塩分3.2g	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 小付け エッグサラダ デザート みそ汁 617kcal 塩分2.3g	ごはん さばの生姜煮 小付け 白和え 小鉢 みそ汁 625kcal 塩分3.3g	ごはん なすの肉詰めフライ 小付け プロコリーとイカのサラダ デザート みそ汁 526kcal 塩分2.7g	ごはん めばるのごま味噌焼き 小付け 肉団子と野菜の煮物 小鉢 かつま汁 606kcal 塩分3.5g	いもごはん 鶏の親子煮 小付け きのこのたらこ和え デザート みそ汁 579kcal 塩分2.8g
12月23日(日)	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)
ごはん ぶりの照り焼き 小付け コーンサラダ 小鉢 みそ汁 572kcal 塩分1.9g	五目ご飯 鶏肉のパン粉焼き 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁 628kcal 塩分3.6g	ごはん さわらの梅みそ焼き 小付け おくらのごま和え 小鉢 けんちん汁 553kcal 塩分3.5g	ごはん ポークソテー 小付け きゅうりとツナのサラダ デザート みそ汁 559kcal 塩分2.6g	ごはん あじフライ 小付け 根菜の炒り煮 小鉢 みそ汁 589kcal 塩分2.7g	ごはん チンジャオロース 小付け ちくわときゅうりの酢の物 デザート みそ汁 573kcal 塩分3.3g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小付け 白菜のゆず風味和え 小鉢 みそ汁 530kcal 塩分2.8g

●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。