

夕食 (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
12月30日(日)	12月31日(月)		針供養 2月8日と12月8日は針供養(はりくよう)の日。 折れたり、曲がったりして使えなくなった針を集め、豆腐やコンニャクなどの柔らかいものに刺したり、紙に包むなどします。神社に納めて供養し、針仕事の上			12月1日(土)
ごはん チキンのねぎ塩炒め 小付 卵の花炒り煮 デザート みそ汁 475kcal 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 509kcal 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 450kcal 塩分3.6g
12月2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 546kcal 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 473kcal 塩分2.3g	ごはん かにしゅうまい 小付け パンバンジーサラダ 小鉢 みそ汁 495kcal 塩分2.8g	ごはん 豆腐ハンバーグ 小付け シーフードサラダ デザート かきたま汁 473kcal 塩分2.5g	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 479kcal 塩分2.9g	ごはん ソーセージのケチャップ炒め 小付け きゅうりの和え物 デザート みそ汁 535kcal 塩分2.9g	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 みそ汁 543kcal 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 鶏ときのこの照り焼き 小付け 大根の酢の物 デザート みそ汁 544kcal 塩分2.2g	ごはん ぶり大根 小付け 和風サラダ 小鉢 豚汁 525kcal 塩分3.3g	ごはん おでん(つくね) 小付け 人参の甘酢和え デザート みそ汁 508kcal 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 488kcal 塩分2.7g	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 528kcal 塩分2.2g	ごはん 焼き春巻き 小付け がんもの煮物 小鉢 みそ汁 550kcal 塩分2.8g	ごはん 牛肉の甘辛煮 小付け きのこのツナマヨサラダ デザート みそ汁 457kcal 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 小鉢 みそ汁 492kcal 塩分3.0g	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 541kcal 塩分2.8g	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 563kcal 塩分2.3g	ごはん さばの生姜煮 小付け 白和え 小鉢 みそ汁 571kcal 塩分3.3g	ごはん ベーコンポテトバーグ 小付け いかとベーコンのサラダ デザート みそ汁 509kcal 塩分2.8g	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 きつたま汁 539kcal 塩分2.9g	いもごはん 親子煮 小付け きのこのたらこ和え デザート みそ汁 526kcal 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 デザート みそ汁 548kcal 塩分2.0g	五目ごはん 鶏肉のパン粉焼き 小付け ほうれん草胡麻和え デザート みそ汁 539kcal 塩分3.6g	ごはん さわらの梅味噌焼き 小付け おくらのごま和え 小鉢 けんちん汁 499kcal 塩分3.5g	ごはん ポークソテー 小付 きゅうりとツナのさらだ デザート みそ汁 505kcal 塩分2.6g	ごはん えびと野菜の包み蒸し 小付け 根菜の炒り煮 小鉢 みそ汁 549kcal 塩分3.3g	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 519kcal 塩分3.3g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小付 白菜のゆず和え 小鉢 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。