

夕食 (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)	12月31日(月)					12月1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 520kcal 塩分2.0g	ごはん えび餃子 小付け おくらの酢の物 小鉢 558kcal 塩分2.2g	 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。			 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 512kcal 塩分2.0g	
12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13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 572kcal 塩分1.5g	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 532kcal 塩分1.3g	ごはん かにしゅうまい 小付け バンバンジーサラダ 小鉢 518kcal 塩分1.3g	ごはん メンチカツ 小付け シーフードサラダ デザート 564kcal 塩分1.7g	きのごはん めばるの煮つけ 小付け スパゲティサラダ 小鉢 555kcal 塩分2.0g	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 561kcal 塩分1.8g	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 584kcal 塩分1.8g
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 582kcal 塩分0.9g	ごはん ぶり大根 小付け きゅうりときさみのサラダ 小鉢 577kcal 塩分1.8g	ごはん おでん 小付け 人参の甘酢和え デザート 571kcal 塩分2.1g	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 601kcal 塩分1.4g	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 568kcal 塩分1.1g	ごはん 春巻き 小付け がんもの煮物 小鉢 606kcal 塩分1.7g	ごはん 牛肉の甘辛煮 小付け きのこサラダ デザート 507kcal 塩分1.8g
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 509kcal 塩分1.3g	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 517kcal 塩分1.5g	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 660kcal 塩分1.2g	ごはん さばの生姜煮 小付け 白和え 小鉢 605kcal 塩分1.7g	ごはん なすの肉詰めフライ 小付け ブロッコリーとイカのサラダ デザート 56kcal 塩分2.0g	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 573kcal 塩分1.7g	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 563kcal 塩分1.9g
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 555kcal 塩分1.0g	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 595kcal 塩分2.0g	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 560kcal 塩分1.6g	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 559kcal 塩分1.7g	ごはん あじフライ 小付け 根菜の炒り煮 小鉢 575kcal 塩分1.3g	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 531kcal 塩分1.6g	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 544kcal 塩分1.9g

●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。