

# 令和6年12月 予定献立表

## さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
11日 (水)	ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし 梅干 470Kcal	カニちらしすし 揚げ出し豆腐そぼろあん 即席漬け 果物 かきたま汁 652Kcal	ご飯 赤魚の粕漬 煮豆 ほうれん草くるみ和え 豚汁 596Kcal
12日 (木)	ご飯 みそ汁 たまご焼き 青菜のなめ茸和え のり佃煮 443Kcal	ご飯 すき焼き風煮 レンコンのじゃこ炒め 酢のもの 果物、みそ汁 648Kcal	ご飯 アジ南蛮漬け なすとアゲの煮付け ごま和え みそ汁 646Kcal
13日 (金)	ご飯 みそ汁 納豆 野菜とベーコンのソテー 味付けのり 525Kcal	みそラーメン 焼きぎょうざ 辛子和え ゼリー 牛乳 644Kcal	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き じゃがいも煮 おくらのおかか和え みそ汁 608Kcal
14日 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花シラス和え ふりかけ 454Kcal	ご飯 煮魚(カレイ) かぼちゃの田舎煮 酢味噌かけ ヨーグルト、みそ汁 607Kcal	ご飯 豆腐の五目旨煮 ミートボール煮 カリフラワーのかにマヨかけ みそ汁 683Kcal
15日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン 416Kcal	ハヤシライス らっきょう ポテトサラダ 果物 ドリンクヨーグルト 735Kcal	ご飯 親子煮 エビ春巻 わさび和え みそ汁 652Kcal
16日 (月)	ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし 味付けのり 488Kcal	ロールパン クリームシチュー 千切り野菜のサラダ 果物 コーヒー牛乳 689Kcal	ご飯 カジキのキノコソース 切干煮 春雨サラダ みそ汁 596Kcal
17日 (火)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 フレーク和え ふりかけ 450Kcal	チキンライス(レアスクランブル) じゃが芋のたらこ煮 大根とほたてのサラダ 果物 スープ 630Kcal	<誕生会> ご飯 さしみ 焼肉 酢のもの 漬物、みそ汁 672Kcal
18日 (水)	ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え 梅干 452Kcal	ワカメ入り麦ご飯 焼き魚(鮭) 厚揚げ煮 おかか和え 果物、みそ汁 660Kcal	ご飯 ハンバーグ きんぴらごぼう 梅しそ和え みそ汁 617Kcal
19日 (木)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 野菜炒め ふりかけ 441Kcal	かつ丼 里芋と人参の味噌煮 しその実和え ゼリー すまし汁 709Kcal	ご飯 サバの生姜焼 ひじき煮 わさび和え みそ汁 571Kcal
20日 (金)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 味付けのり 503Kcal	たぬきそば れんこんのきんぴら風 オクラのなめこ和え 牛乳 果物 741Kcal	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 シュウマイ ごま和え みそ汁 572Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。