

12月 1日 土曜日

- ・ハヤシライス
- ・キャベツとりんごのサラダ
- ・温泉卵
- ・デザート(杏仁豆腐) ・おやつ

エネルギー： 628kcal たんぱく質： 21.2g  
カリウム : 558mg 塩分 : 3.1g



12月 3日 月曜日

- ・ご飯 ・ロールキャベツ風
- ・じゃが芋の煮ころがし ・白菜のサラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(柿) ・おやつ

エネルギー： 514kcal たんぱく質： 17.8g  
カリウム : 942mg 塩分 : 2.1g



12月 4日 火曜日

- ・ご飯 ・サバの味噌煮
- ・炒り豆腐 ・ごま酢和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 656kcal たんぱく質： 24.7g  
カリウム : 771mg 塩分 : 1.7g



12月 5日 水曜日

- ・てこね寿司 ・ごぼう土佐煮
- ・春菊のごまマヨネーズ和え
- ・長芋の梅肉和え ・味噌汁
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 516kcal たんぱく質： 25.9g  
カリウム : 1126mg 塩分 : 3.8g



12月 6日 木曜日

- ・ご飯 ・サワラの蒲焼き風
- ・里芋のあんかけ ・もやしからし和え
- ・吸物
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 467kcal たんぱく質： 23.5g  
カリウム : 924mg 塩分 : 2.0g



12月 7日 金曜日

- ・ご飯 ・松風焼き
- ・南瓜の炊き合わせ ・えのきとろろ和え
- ・春雨スープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 507kcal たんぱく質： 24.9g  
カリウム : 877mg 塩分 : 1.6g



12月 8日 土曜日

- ・ご飯 ・メバルの煮付け
- ・ブロッコリーの炒め物 ・大根のサラダ
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 451kcal たんぱく質： 22.7g  
カリウム : 813mg 塩分 : 2.3g



12月 10日 月曜日

- ・ご飯 ・ブリの煮付け
- ・あんかけ豆腐 ・わかめとキャベツの酢の物
- ・吸物
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 525kcal たんぱく質： 24.5g  
カリウム : 757mg 塩分 : 2.1g



12月 11日 火曜日

- ・ご飯 ・牛すき焼き煮
- ・合い混ぜ
- ・味噌汁
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 520kcal たんぱく質： 23.5g  
カリウム : 883mg 塩分 : 3.5g



12月 12日 水曜日

- ・ご飯 ・メバルのあんかけ
- ・かぶの炊き合わせ ・ポテトサラダ
- ・吸物
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 472kcal たんぱく質： 22.3g  
カリウム : 1039mg 塩分 : 1.9g



12月 13日 木曜日

- ・ご飯 ・鶏の柚子こしょう風味
- ・さつまいの炊き合わせ
- ・きのこのみぞれ和え ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 525kcal たんぱく質： 21.0g  
カリウム : 917mg 塩分 : 1.6g



12月 14日 金曜日

- ・ご飯 ・ねぎとろ
- ・筑前煮 ・長芋のおかか和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 435kcal たんぱく質： 21.9g  
カリウム : 800mg 塩分 : 1.6g



12月 15日 土曜日

- ・ご飯 ・牛肉の柳川煮
- ・チンゲン菜としめじの炒め物
- ・さつまいの甘煮 ・味噌汁
- ・デザート(りんご) ・おやつ

エネルギー： 610kcal たんぱく質： 25.4g  
カリウム : 992mg 塩分 : 3g



12月 17日 月曜日

- ・ご飯 ・豚肉の角煮野菜そえ
- ・刻み昆布の煮物 ・かぶの和え物
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 629kcal たんぱく質： 25.1g  
カリウム : 1246mg 塩分 : 2.9g



12月 18日 火曜日

- ・ご飯 ・和風ハンバーグ
- ・じゃが芋の重ね煮 ・ミモザサラダ
- ・わかめスープ
- ・デザート(りんご) ・おやつ

エネルギー： 515kcal たんぱく質： 21.5g  
カリウム : 791mg 塩分 : 2.2g



12月 19日 水曜日

- ・ご飯 ・アジの南蛮漬け
- ・ふろふき大根
- ・白菜の胡麻和え ・吸物
- ・デザート(りんご)

エネルギー： 501kcal たんぱく質： 24.6g  
カリウム : 965mg 塩分 : 1.6g



12月 20日 木曜日

- ・ご飯 ・おでん
- ・さつまいもの天ぷら ・酢の物
- ・吸物
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 540kcal たんぱく質： 18.0g  
カリウム : 833mg 塩分 : 2.7g



12月 21日 金曜日

- ・ご飯 ・鶏肉トマトソース
- ・ほうれん草・もやし炒め ・南瓜の煮物
- ・野菜のポタージュ
- ・デザート(りんご) ・おやつ

エネルギー： 617kcal たんぱく質： 24.3g  
カリウム : 1237mg 塩分 : 1.7g



12月 22日 土曜日

- ・鮭ごはん ・コロッケ
- ・白和え ・春菊のお浸し
- ・吸物
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 592kcal たんぱく質： 21.7g  
カリウム : 996mg 塩分 : 2.2g



12月 24日 月曜日

- ・ご飯 ・サバの塩焼き
- ・野菜炒め ・春雨の酢の物
- ・吸物
- ・デザート(みかん) ・おやつ

エネルギー： 559kcal たんぱく質： 20.1g  
カリウム : 716mg 塩分 : 2.2g



12月 25日 火曜日

- ・ご飯 ・鶏のからあげ
- ・キャベツ炒め ・さつまいもサラダ
- ・きのこスープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 630kcal たんぱく質： 21.0g  
カリウム : 785mg 塩分 : 1.5g



12月 26日 水曜日

- ・ご飯 ・鮭の照り焼き
- ・豆腐田楽 ・春菊の胡麻マヨネーズ和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 561kcal たんぱく質： 25.7g  
カリウム : 863mg 塩分 : 2.0g



12月 27日 木曜日

- ・ご飯 ・天ぷら
- ・がんもの炊き合わせ ・きのこサラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 560kcal たんぱく質： 19.3g  
カリウム : 633mg 塩分 : 2.1g



12月 28日 金曜日

- ・ご飯 ・八宝菜
- ・あらめの煮物 ・長芋の白煮
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト・みかん) ・おやつ

エネルギー： 471kcal たんぱく質： 22.3g  
カリウム : 1073mg 塩分 : 2.7g



12月 29日 土曜日

- ・ご飯 ・ブリの塩焼き
- ・小松菜のオイスター炒め ・マカロニサラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 546kcal たんぱく質： 21.5g  
カリウム : 847mg 塩分 : 2.2g



