

献立表

令和5年12月21日 ~ 31日

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	1日栄養量
12/21	木	大根の味噌汁 オイスター炒め れんこんマリネ	鰯の山椒焼き 野菜炒め とろろ和え	豆腐の肉味噌がけ かぶの煮物 オクラ和え	1651 kcal P: 62.0 g F: 38.7 塩: 7
12/22	金	パン・クレープ コーンスープ 里芋サラダ	油淋鶏 厚揚げ煮 かきたま汁・柚子ゼリー	カレイの刻み昆布煮 もやし炒め 花野菜和え	1717 kcal P: 67.2 g F: 56.1 塩: 6.1
12/23	土	えのきの味噌汁 がんもの煮付け さつま芋甘露煮	鯖の一味マ焼き 大根の炒め物 酢味噌和え	回鍋肉 しゅうまい 中華スープ	1686 kcal P: 64.2 g F: 47.8 塩: 6.5
12/24	日	さつまいもの味噌汁 生姜炒め 卵の花サラダ	ビーフシチュー いんげんソテー イタリアンサラダ	赤魚の新緑揚げ しらす煮 もずく酢	1608 kcal P: 58.2 g F: 40.0 塩: 5.6
12/25	月	キャベツの味噌汁 ブロッコリーの煮物 ごぼうサラダ	チキンライス・デザート 鮭のハーブソルト焼き ポトフ風煮・豆乳スープ	もみの木ハンバーグ 海鮮炒め 卵サラダ	1777 kcal P: 69.8 g F: 41.3 塩: 6.9
12/26	火	青梗菜の味噌汁 こんにゃく金平 かぼちゃサラダ	豚肉と大根の炒め物 長芋かにかま煮 ツナ和え	蒸し魚たらこ卵あんかけ 甘酢炒め しば漬け和え	1602 kcal P: 53.6 g F: 35.1 塩: 6.8
12/27	水	玉ねぎの味噌汁 青じそ炒め 5種野菜のサラダ	チーズはんぺんフライ ちゃんぽん煮 菜種和え	鶏肉のレモン焼き 桜エビ炒め かみつみれ汁	1660 kcal P: 63.5 g F: 43.2 塩: 7
12/28	木	茄子の味噌汁 ほうれん草の煮物 コーンサラダ	根菜カレー シーザーサラダ もも缶	家常豆腐 南瓜の煮付け もやしの和え物	1653 kcal P: 56.5 g F: 38.2 塩: 6.6
12/29	金	変わりパン・ゼリー オニオンコンソメスープ さつまいもサラダ	太刀魚ごま焼き 塩昆布炒め 焼きなす和え	ピーマン肉詰め いかじゃが煮 甘酒汁	1687 kcal P: 50.6 g F: 61.5 塩: 6.4
12/30	土	椎茸の味噌汁 ひじきそぼろ炒め オクラサラダ	鶏肉のさっぱり煮 あさりにんにく炒め なめたけ和え	鱈のチリソースがけ さつま芋シナモン煮 たこのマリネ	1752 kcal P: 74.7 g F: 35.3 塩: 6.2
12/31	日	春菊の味噌汁 高野豆腐の煮物 里芋柚子和え	鯖のおろし煮 かにかま炒め カリフラワー和え	赤貝ご飯・みかん 豚肉のポン酢炒め わさびあえ・年越しそば	1652 kcal P: 62.8 g F: 37.0 塩: 7

平均 1845 kcal
P: 60.8 g
F: 43.9 g
塩: 6.6 g