

2021年 12 月分

予 定 献 立 表



		1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
		ご飯 みそ汁 すき焼き煮 セロリとわかめの酢の物 お米のムース <i>721kcal</i>	パン 豆乳スープ コロッケ 水菜の和風サラダ みかんゼリー <i>692kcal</i>	ご飯 ワンタンスープ 白身魚の酢豚 レンコンとごぼうのサラダ 上用饅頭 <i>689kcal</i>
6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
親子丼 澄まし汁 里芋とジャガイモのサラダ もやしと人参のおかか和え 焼きプリンタルト <i>645kcal</i>	ご飯 レタスとわかめのスープ 肉団子の八宝菜 茄子の梅肉和え フルーチェ <i>649kcal</i>	カレーうどん ひじきと大豆の煮物 野菜の和風マリネ 蒸しパンケーキ <i>698kcal</i>	ご飯 中華風かき玉スープ ホキと野菜の甘酢炒め 中華風冷奴 杏仁豆腐 <i>617kcal</i>	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツと鮭缶のサラダ ほうれん草のとろろかけ ジョア <i>690kcal</i>
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
ポークビーンズ かぼちゃのコンソメスープ コーン入り野菜サラダ パイナップル <i>689kcal</i>	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ 小松菜としめじのお浸し マドレーヌ <i>674kcal</i>	あんかけチャーハン 豆腐とニラの中華スープ 肉しゅうまい 茄子とパプリカのナムル ヨーグルト <i>648kcal</i>	ご飯 豚汁 さばの塩焼き 春菊のゴマ和え かぶとワカメの酢の物 りんご <i>674kcal</i>	年忘れ会 スパゲティーナポリタン チンゲン菜のスープ ポテト野菜サラダ エクレア <i>694kcal</i>
20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
ご飯 みそ汁 かじきマグロの竜田揚げ 春雨サラダ もやしとニラの和え物 チョコレート饅頭 <i>683kcal</i>	パン 野菜スープ ポークチャップ コールスローサラダ りんごジュース <i>711kcal</i>	冬 至 ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 小松菜和え 南瓜のそぼろあん みかん <i>650kcal</i>	ご飯 中華風コーンスープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 焼き豚野菜サラダ コーヒーゼリー <i>718kcal</i>	ク リ ス マ ス カレードリア トマトスープ 野菜サラダ ホワイトケーキ <i>705kcal</i>
27 日 (月)	<p>12月22日は冬至、一年中で日照時間が一番短い日です。 この日に柚子湯に入り、冬至かぼちゃを食べると、一年間、健康に過ごせるといわれています。 かぼちゃはカロテンやビタミンCが多く、体の抵抗力を高め、風邪予防には絶好の野菜です。 何かと慌しい年末、昔ながらの古人の知恵を借りて健康な体を維持し、新しい年を迎える準備をしましょう。</p>			
ハヤシライス キャベツのスープ レタスサラダ オレンジ <i>616kcal</i>				



