

❄️ 予定献立表 ❄️

日付	令和元年12月16日(月)	令和元年12月17日(火)	令和元年12月18日(水)	令和元年12月19日(木)	令和元年12月20日(金)	令和元年12月21日(土)	令和元年12月22日(日)					
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、イエローロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ コーンスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) お茶漬け 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) フルーツ 朝食セット(納豆→味付のり)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>★12月の食事提供は、20日(金)朝食までです。年明けは1月5日(日)夕食から始まりません。</p> <p>★本年もありがとうございました。皆様良いクリスマスとお年をお迎えください。</p> </div> 						
	昼食	ご飯 ぶり大根or鶏の焼肉風炒め ひじきのそぼろ煮 りんご 味噌汁(キャベツ・揚げ) 牛乳	ご飯 フェア 豆腐ハンバーグの麻婆ソース 大学芋 シーザーサラダ 中華スープ ヨーグルト	ご飯 酢豚orエビピラフ きのこスパンテー フルーツ寒天 ほうれん草スープ	ご飯 さばの味噌煮orきつねうどん ポテトと大豆の揚げ やみつき塩キャベツ風 かきたま汁 牛乳							
		夕食	ご飯 豚肉のイントソテーorソースチキンカツ丼 れんこんにんにく塩炒め 白菜の辛子醤油和え 清まし汁(もやし・舞茸)	ご飯 赤魚の粕漬けor五目塩ラーメン つくね串 大根和風サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯 鮭フライタルソースor鶏ソテー甘辛ダレ 糸昆布とちくわの炒り煮 野菜サラダ(卵) けんちん汁 牛乳				ご飯 豚のオイスター炒め イカリングフライ 春雨ナムル 味噌汁(白菜・しめじ)			
			エネルギー	2784 kcal	3110 kcal				3192 kcal		2941 kcal	901 kcal
			蛋白質	105.8 g	109.4 g				95.7 g		100.9 g	21.0 g
			脂質	73.1 g	77.6 g				91.9 g		98.7 g	18.9 g

献立は都合により、変更になることがあります。