

12月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根のごま和え 杏仁豆腐	ごはん 焼き魚の梅肉おろしそえ けんちん汁 ひじきと人参の白和え	あんかけ焼きそば 水菜のちりめん和え バナナ	金時豆のちらし寿司 つみれ汁 里芋のそぼろ煮	タンメン 切り干し大根の和え物 みかん	ごはん 魚の柚庵焼き 味噌汁 高野の煮物
	516 kcal	513 kcal	461 kcal	528 kcal	475 kcal	522 kcal
8	9	10	11	12	13	14
	ごはん 鮭の焼き魚 ほうれん草の卵とし ゼリー	ごはん ポークソテーのポン酢和え そうめん汁 白菜のお浸し	肉うどん ワカメの生姜和え りんご	ごはん トンカツ かぼちゃスープ 豆苗のごま和え	にゅうめん 春菊としめじの和え物 みつ豆	ごはん きのこ豚肉の旨み炒め みそ汁 きゃべつとかまぼこの和え物
	494 kcal	439 kcal	362 kcal	593 kcal	427 kcal	495 kcal
15	16	17	18	19	20	21
	ごはん 焼き肉風 小松菜のお浸し バナナ	ごはん ブリ大根 澄まし汁 白菜の甘酢あえ	忘年会	ごはん 豚肉と大豆の五目煮 かき玉汁 きゅうりとかにかまの酢の物	ラーメン まんばのけんちゃん バナナ	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ 水菜のちりめん和え
	482 kcal	477 kcal		475 kcal	423 kcal	537 kcal
22	23	24	25	26	27	28
	ごはん 豚肉のホイル蒸し さつまいもの甘煮 フルーツポンチ	ごはん ハンバーグ キャベツのかおり和え ミニケーキ	しっぽくうどん ちくわのごまよごし みかん	ごはん トンカツ 中華スープ ほうれん草ともやしのナムル	イタリアンスパゲッティ 野菜サラダ りんご	
	667 kcal	743 kcal	371 kcal	523 kcal	405 kcal	
29	30	31				