

日付	昼 食				日付	昼 食					
12/01 (金)	しる菜の 和え物	白桃	レンコン 油炒め	カロリー(kcal)	232.8	12/09 (土)	いんげん の胡麻和 え	金時豆	栗入り筑前煮	カロリー(kcal)	210.4
				タンパク質(g)	16.7					タンパク質(g)	16.7
				脂質(g)	10.2					脂質(g)	5.3
				炭水化物(g)	17.6					炭水化物(g)	22.7
12/02 (土)	サーモンのレモン風 味焼き かんぴょうの和風サ ラダ	かに風味 シューマ イ		塩分(g)	2.1	12/11 (月)	メバル (メヌケ) と野菜のあっさり 煮山椒風味	ずいきと揚げ の炊き合わせ		塩分(g)	2.7
12/04 (月)	紅白なま す	びわ	なすの旨 煮	カロリー(kcal)	283.8	12/12 (火)	一口揚げ と小松菜 の煮物	つぼ漬	卵の花	カロリー(kcal)	206.3
				タンパク質(g)	12.5					タンパク質(g)	13.8
				脂質(g)	15.4					脂質(g)	9.9
				炭水化物(g)	24.0					炭水化物(g)	16.1
12/05 (火)	若鶏ごま照り焼き ゴボウ煮合い	小松菜の ピーナツ 和え		塩分(g)	2.1	12/13 (水)	鶏肉のねぎ香味タ レ	キャベツとベ ーコンのコン ソメ煮		塩分(g)	2.5
12/05 (火)	チンゲン 菜と小貝 柱の玉子 炒め	白花豆	山菜切干 煮	カロリー(kcal)	198.1	12/13 (水)	麩の梅醬 油和え	ぶどう	マカロニサラ ダ	カロリー(kcal)	222.6
				タンパク質(g)	14.2					タンパク質(g)	15.2
				脂質(g)	8.0					脂質(g)	8.3
				炭水化物(g)	16.9					炭水化物(g)	20.3
12/05 (火)	銀ひらす生姜醤油焼 き ザーサイともやしの ナムル	かぼちゃ のごま和 え		塩分(g)	1.5	12/13 (水)	さわら塩焼き 里芋のごま味噌和 え	ささげと干し 海老の和え物		塩分(g)	1.9
12/05 (火)	彩り舞茸	さくら漬	カレー卵 の花	カロリー(kcal)	214.4	12/13 (水)	ひじきの ヘルシー サラダ	黄桃	ブロッコリー のカニカマあ んかけ	カロリー(kcal)	225.7
				タンパク質(g)	13.2					タンパク質(g)	12.2
				脂質(g)	10.4					脂質(g)	12.0
				炭水化物(g)	16.7					炭水化物(g)	18.1
12/05 (火)	八宝菜		おくらの 胡麻和え	塩分(g)	2.8	12/13 (水)	鯛つみれのすまし 汁風	筍の田舎煮		塩分(g)	2.3

12/06	大根のそぼろ餡かけ	パイン	茄子のマリネ	カロリー(kcal)	208.3	12/14	ホッキ貝サラダ	白桃	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	217.0
(水)				タンパク質(g)	8.4	(木)				タンパク質(g)	11.7
				脂質(g)	11.6					脂質(g)	8.6
				炭水化物(g)	16.7					炭水化物(g)	23.7
	牛肉とピーマンの炒め物		ブロッコリーのツナ和え	塩分(g)	1.8		牛肉と彩り野菜のマスタード和え		グリーンピース卵とじ	塩分(g)	2.3
12/07	白菜とちくわの煮物	刻みたくあん	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	227.5	12/15	茄子の揚げ煮	パイン	白和え	カロリー(kcal)	225.4
(木)				タンパク質(g)	9.3	(金)				タンパク質(g)	4.2
				脂質(g)	11.7					脂質(g)	12.1
				炭水化物(g)	20.3					炭水化物(g)	25.6
	鶏肉のくわ焼風煮込み		春菊あっさり和え	塩分(g)	2.0		肉じゃが		レンコン油炒め	塩分(g)	1.9
12/08	かぶりの土佐煮	洋ナシ	五目枝豆	カロリー(kcal)	206.7	12/16	鳴門金時の昆布煮	マンゴ	イカといんげんの煮浸し	カロリー(kcal)	196.9
(金)				タンパク質(g)	18.5	(土)				タンパク質(g)	17.5
				脂質(g)	8.3					脂質(g)	5.3
				炭水化物(g)	13.3					炭水化物(g)	18.8
	あじ塩焼		ふんわり五目豆腐揚	塩分(g)	1.8		ホキとごぼうの旨煮		野菜入りがんも	塩分(g)	1.6
	ザーサイと青菜の和え物										
12/18	かぼちゃサラダ	みかん	カリフラワールの甘酢漬	カロリー(kcal)	303.9	12/26	わらび煮	みかん	白菜の煮浸し	カロリー(kcal)	244.2
(月)				タンパク質(g)	13.0	(火)				タンパク質(g)	12.5
				脂質(g)	15.4					脂質(g)	13.0
				炭水化物(g)	28.7					炭水化物(g)	18.9
	彩り野菜のハンバーグ		オクラとツナの和え物	塩分(g)	2.0		牛肉のケチャップ炒め		ねぎたま焼き	塩分(g)	1.6
	筍の旨煮										

12/19	かんぴょうの煮物 田舎風	いわしの和風オイル煮	もやしと小松菜のソテー	カロリー(kcal)	280.9	12/27	(水)	じゃが芋 ごま金平	白花豆	キャベツとソーセージのソテー	カロリー(kcal)	220.3		
(火)				タンパク質(g)	13.1							タンパク質(g)	8.8	
				脂質(g)	17.5								脂質(g)	10.5
				炭水化物(g)	17.1								炭水化物(g)	21.6
	豚肉となすの炒め煮		茎わかめの煮物	塩分(g)	2.6			ゆず入り鶏団子の煮付		小松菜シラス和え	塩分(g)	1.6		
12/20	味付もずく	しば漬	切干大根煮	カロリー(kcal)	287.4	12/28	(木)	畑菜のからし和え	パイン	なすの旨煮	カロリー(kcal)	202.6		
(水)				タンパク質(g)	15.6							タンパク質(g)	13.7	
				脂質(g)	15.7								脂質(g)	9.3
				炭水化物(g)	23.6								炭水化物(g)	15.3
	骨ごとさばの生姜煮 こんにゃくと鶏肉の白味噌煮		チンゲン菜炒め煮	塩分(g)	2.7			ホキみりん焼き ずいきと揚げの炊き合わせ		出し巻き玉子	塩分(g)	1.6		
12/21	里芋煮	黄桃	枝豆そぼろ	カロリー(kcal)	215.3	12/29	(金)	かに風味 シューマイ	白桃	高野豆腐の五目煮	カロリー(kcal)	216.4		
(木)				タンパク質(g)	19.1							タンパク質(g)	14.7	
				脂質(g)	5.8								脂質(g)	11.4
				炭水化物(g)	21.0								炭水化物(g)	12.3
	秋鮭照焼(骨なし) わらびと白きくらげのナムル		京風春雨煮	塩分(g)	1.9			銀ひらす塩焼き ささめのごま風味		しる菜の旨煮	塩分(g)	1.5		
12/22	れんこん 梅和え	柚子餅	ほうれん草とコーンのバター炒め	カロリー(kcal)	231.2									
(金)				タンパク質(g)	7.8									
				脂質(g)	10.6									
				炭水化物(g)	28.3									
	豆腐そぼろあん包み と白菜の煮物		もやしと人参のナムル	塩分(g)	2.2									

12/23 (土)	茶切り昆布煮	洋ナシ	かっわーの ゴマ辛子 じょうゆ 和え	カロリー(kcal)	203.9
				タンパク質(g)	11.1
				脂質(g)	10.3
				炭水化物(g)	16.6
				塩分(g)	1.7
12/25 (月)	鶏肉の洋風煮	ピーマン の醤油炒 め	チンゲン 菜とハム のソテー	カロリー(kcal)	201.3
				タンパク質(g)	15.1
				脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	16.0
				塩分(g)	2.2
12/25 (月)	赤魚の煮物	中華風	ぶどう	カロリー(kcal)	201.3
				タンパク質(g)	15.1
				脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	16.0
				塩分(g)	2.2
12/25 (月)	赤魚の煮物	中華風	凍り豆腐 含め煮	カロリー(kcal)	201.3
				タンパク質(g)	15.1
				脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	16.0
				塩分(g)	2.2

