

基本献立献立一覧表 (常食) 2021年12月20日(月)～2021年12月26日(日)

	2021/12/20 (月)	2021/12/21 (火)	2021/12/22 (水)	2021/12/23 (木)	2021/12/24 (金)	2021/12/25 (土)	2021/12/26 (日)
朝食	食パン 8枚切2枚 マムレード・＆マーガリン 洋風スクランブルエッグ コンソメスープ 果物 牛乳	ロールパン 50g2コ 蜂蜜＆マーガリン スクランブルエッグ レタスのサラダ 減塩ササガサントレッシング 牛乳	食パン 8枚切2枚 いちご＆マーガリン オムレツ 野菜ソテー 果物 牛乳	ロールパン＆クロワッサン マムレード・＆マーガリン 洋風スクランブルエッグ パン・キノコスープ 果物 牛乳	ロールパン 50g2コ 蜂蜜＆マーガリン だし巻卵 サニーレタスのサラダ 減塩ごまドレッシング コンソメスープ 牛乳	食パン 8枚切2枚 いちご＆マーガリン スクランブルエッグ 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	胚芽パン 8枚切2枚 マムレード・＆マーガリン オムレツ フレッシュサラダ ミニオネーズ 牛乳
昼食	散らし寿司 中 ごま辛し和え 漬汁 うめゼリー	きつねうどん 中 なすのそぼろあんかけ ピーナッツ和え 果物 七味唐辛子	チキンライス 中 サラダ 減塩ごまドレッシング コンソメスープ イチゴヨーグルト	ご飯 中 タンダーリーチキン 付) いんげんソテー かぶの吉野煮 マカロニサラダ 広島菜漬	やきそば 中 高野煮 山芋の梅和え 果物	ご飯 中 鶏肉の和風マリネ 卵の花炒り もやしの辛子和え	ご飯 中 豚 馬鈴薯の中華風和え 中華スープ 果物
夕食	松風焼き 付) アロコリー 南瓜の直がっお煮 マカロニサラダ	ご飯 中 あじの竜田焼き香味ソース 付) 人参のつや煮 付) クリーンプोट 切干大根煮 もやしのナムル ミルミルS	ご飯 中 メンタイのタルタルソース 付) アロコリー 南瓜のいとこ煮 大根の柚子和え 果物	ご飯 中 魚のピカタ 付) オレンジ菜のソテー 付) クリーンプोट ミニソース ひじきと大豆煮 なすのコマ醤油和え	クリスマス ご飯 中 ローストチキン 付) ブロッコリー 付) 星人参のつや煮 付) さつま芋甘煮 ミニモザサラダ ミニオネーズ ポタージュスープ クリスマスケーキ	わかめ飯 中 鯖の味噌煮 小松菜のごま和え ポタージュ A	ご飯 中 魚のおろし煮 豆腐チヤンブルー 拌参絲
	1918 kcal [エネルギー] [たんぱく質] [脂質] [炭水化物] [食物繊維総量] [カルシウム] [食塩相当量]	1891 kcal [エネルギー] [たんぱく質] [脂質] [炭水化物] [食物繊維総量] [カルシウム] [食塩相当量]	1926 kcal [エネルギー] [たんぱく質] [脂質] [炭水化物] [食物繊維総量] [カルシウム] [食塩相当量]	1830 kcal [エネルギー] [たんぱく質] [脂質] [炭水化物] [食物繊維総量] [カルシウム] [食塩相当量]	1908 kcal [エネルギー] [たんぱく質] [脂質] [炭水化物] [食物繊維総量] [カルシウム] [食塩相当量]	1936 kcal [エネルギー] [たんぱく質] [脂質] [炭水化物] [食物繊維総量] [カルシウム] [食塩相当量]	1915 kcal [エネルギー] [たんぱく質] [脂質] [炭水化物] [食物繊維総量] [カルシウム] [食塩相当量]

※但し、材料により多少変更になる場合があります。

※赤字...季節メニュー、オレンジ...行事食、ピンク...選択メニュー

