

12月 献立表 夕食

-
- ま

- ・配達後2時間以内に召し上がりください。
- ・材料の都合で献立に変更がある場合もございます。
- ・食べ残しの処分をお願いします。
- ・減塩食の塩分量は表示の半分です。

【口座振替のご案内】
 弁当代金のお支払いは
 便利な口座振替をご利用ください。

カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分		カロリー・たん白質・塩分			
1日(月)	537・26g・2.3g	2日(火)	678・16g・3.7g	3日(水)	591・25g・2.4g	4日(木)	660・28g・2.3g	5日(金)	567・21g・3.1g	6日(土)	593・20g・2.7g
・ シャケの塩焼き ・ 八宝菜 ・ 野菜の和え物		・ ハヤシライス ・ マカロニサラダ ・ ゼリー・福神漬		・ かれの煮つけ ・ マーボー春雨 ・ かぼちゃサラダ		・ タンドリーチキン ・ 高野豆腐の煮物 ・ 三色野菜のナムル		・ さばのみそ煮 ・ じゃがいものそぼろ煮 ・ 野菜の酢の物		・ 豚肉の焼き肉 ・ 細切昆布の煮物 ・ 棒棒鶏サラダ	
8日(月)	586・16g・2.0g	9日(火)	552・23g・2.4g	10日(水)	585・20g・2.7g	11日(木)	567・18g・2.5g	12日(金)	636・29g・2.1g	13日(土)	549・25g・2.4g
・ 牛肉の炒め物 ・ 切干大根の煮物 ・ スパゲティサラダ		・ 赤魚の煮つけ ・ 豚肉とごぼうの煮物 ・ ポテトサラダ		・ 豚肉の重ねカツ ・ 茎わかめの金平 ・ 野菜とコーンのソテー		・ エビフライ ・ がんもどきの煮物 ・ にら玉炒め		・ 若鶏の梅風味焼き ・ 野菜炒め ・ 白和え		・ さばの塩焼き ・ 鶏じゃが ・ 野菜の和え物	
15日(月)	573・27g・2.4g	16日(火)	614・23g・2.8g	17日(水)	575・24g・2.7g	18日(木)	608・20g・2.0g	19日(金)	538・21g・2.0g	20日(土)	606・27g・2.4g
・ 白身魚の煮付け ・ 親子煮 ・ 野菜のマヨネーズ和え		・ 豚肉の生姜焼き ・ 細切昆布の煮物 ・ 野菜の和え物		・ 魚のフライ ・ 豚じゃが ・ 白菜の辛子酢みそ和え		・ ミートローフ ・ 切干大根の煮物 ・ ポテトサラダ		・ 白身魚のマヨネーズ焼き ・ 豚肉と里芋の煮物 ・ 三色酢の物		・ 若鶏の照り焼き ・ 大豆の五目煮 ・ もやしの中華風	
22日(月)	549・21g・2.4g	23日(火)	590・26g・2.6g	24日(水)	610・21g・2.9g	25日(木)	566・24g・1.7g	26日(金)	546・16g・3.0g	27日(土)	531・23g・2.9g
・ 豚肉の野菜巻き ・ うすあげの煮物 ・ ゆず大根		・ かれの竜田揚げ ・ 筑前煮 ・ キャベツの辛子酢みそ和え		・ スパニッシュオムレツ ・ さといもの煮物 ・ スパゲティサラダ		赤飯(おかずには付きません) ・ シャケの塩焼き・野菜の和え物 ・ 豚肉と蓮根の煮物		・ 肉団子の甘酢あん ・ ひじきの煮物 ・ 野菜と玉子の和え物		・ 白身魚の煮付け ・ ホイコーロ ・ 大根サラダ	
29日(月)	580・24g・2.4g	30日(火)	644・21g・2.4g	31日(水)	602・20g・1.7g	<div><div>70歳以上の一日の基準量（身体活動レベルが低い人） カロリー1800(男性)1500(女性)キロカロリー たん白質60g(男性)50g(女性) 塩分8g未満(男性)7g未満(女性)</div></div>					
・ さばの塩焼き ・ 厚揚げのピリ辛煮 ・ ごぼうのサラダ		・ 若鶏のから揚げ ・ ひじきの煮物 ・ きゅうりとちくわの酢の物		・ えびの天ぷら お煮しめ ・ 紅白なます・黒豆 ・ 年越しそば・つゆ							



70歳以上の一日の基準量（身体活動レベルが低い人）

カロリー	1800(男性)	1500(女性)
たん白質	60g(男性)	50g(女性)
塩分	8g未満(男性)	7g未満(女性)