令和6年12月　けやき苑献立表　12/1～12/28

辰 → バトンタッチ → 巳

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
御飯 鶏の治部煮碗 白菜の煮浸し ｲﾝｹﾞﾝのクルミ和え 味噌汁　黄桃缶	ポークカレー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 漬物 イチゴソースがけヨーグルト	御飯 鰆の西京漬け焼き がんもの煮物 ちんげん菜のなめ茸和え 清汁　みかん	御飯 鶏の唐揚・薬味だれ 豆腐のあんかけ 千草和え 味噌汁　抹茶ゼリー	御飯 肉豆腐 ふろふき大根 マカロニサラダ 清汁　オレンジ	御飯 ｻﾊﾞの竜田揚げ さつま芋の甘煮 春菊と舞茸辛子和え 味噌汁　バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.5g 食塩 3.6(2.6)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.3g 食塩 2.5(1.7)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16.1g 食塩 2.3(1.6)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666kcal 蛋白質 30.3g 脂質 19.3g 食塩 3.4(2.4)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639kcal 蛋白質 25.3g 脂質 24.5g 食塩 2.6(1.8)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.5g 食塩 2.4(1.6)g
9	10	11	12	13	14
御飯 ホキのきのこあんかけ 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え 清汁　水ようかん	御飯 赤魚の揚げ出し 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁　りんご煮	御飯 豚の生姜焼き 卵焼き インゲンのピーナッツ和え 味噌汁　ブドウゼリー	醤油ラーメン エビシュウマイ 大根のザーサイ和え マンゴー	御飯 照り焼きチキン 茄子のミートグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ　コーヒーゼリー	御飯 肉団子の五目あんかけ 金平ごぼう 白菜とカニカマの和風サラダ 味噌汁　りんご缶
ｴﾈﾙｷﾞｰ 527kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.2g 食塩 2.8(2.0)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.9g 食塩 3.9(2.8)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.7g 食塩 2.9(2.0)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.2g 食塩 3.6(2.6)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.5g 食塩 2.3(1.6)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.8g 食塩 3.5(2.5)g
16	17	18	19	20	21
豚丼 南瓜の煮物 わかめサラダ 味噌汁 オレンジ	御飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のポン酢和え 清汁 ピーチゼリー	御飯 えびと厚揚げの塩炒め 肉シュウマイ 具だくさんナムル 中華スープ 洋ナシ缶	御飯 鰆の金山寺焼き 筑前煮 インゲンのクルミ和え 清汁 バナナ	茶飯 おでん 白菜の葛煮 スナップエンドウおかかマヨ和え 黄桃缶	♪ 選択食の日 ♫ [A]　カレイのムニエル [B]　タンドリーチキン [共通料理] 御飯　マカロニグラタン コールスロー コンソメスープ　ブドウゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ 599kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.2g 食塩 3.3(2.4)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.4g 食塩 3.6(2.6)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651kcal 蛋白質 24.2g 脂質 23.6g 食塩 2.6(1.8)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591kcal 蛋白質 27.1g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578kcal 蛋白質 25.4g 脂質 12.6g 食塩 4.7(3.5)g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 559kcal 蛋白質 26g 脂質 14.1g 食塩 2.1(1.4)g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 615kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.1g 食塩 2.2(1.5)g
23	24	25	26	27	28
御飯 カレイの煮付け 大学芋風 冷奴 味噌汁 リンゴゼリー	御飯 タラのみぞれあんかけ 肉じゃが 春菊の白和え 味噌汁 みかん缶	◆忘年会メニュー◆ 赤飯 天ぷら　茶碗蒸し ほうれん草のごま和え 味噌汁（赤だし） フリーカットケーキどらやき風	◆忘年会メニュー◆ 御飯 刺身盛合せ　茶碗蒸し ほうれん草のお浸し 味噌汁（赤だし） 水饅頭（ゆず）	◆忘年会メニュー◆ 海鮮丼 茶碗蒸し インゲンのごま和え 清汁 プチケーキ（抹茶）	かき揚げそば 大根と豚の生姜煮 浅漬け風サラダ フルーツあんみつ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 538kcal 蛋白質 25.9g 脂質 7g 食塩 2.4(1.6)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589kcal 蛋白質 26.8g 脂質 13.2g 食塩 3.2(2.3)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.2g 食塩 2.5(1.7)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442kcal 蛋白質 24.5g 脂質 8.3g 食塩 2.8(2.0)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.8g 食塩 2.1(1.4)g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.2g 食塩 3.5g

皆様、どうぞ　よいお年をお迎えください ☺