



彩ダイニング献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝食	玉子焼き 小松菜のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	アジの甘辛焼き 大根のおかかサラダ ごま昆布 みそ汁	野菜丸揚げ インゲンの胡麻ごじ カリフラワー、かか和え みそ汁	ミートボール 筍の金平 金時豆 みそ汁	ほうれん草とあさりの煮物 ふわふわ焼き 金山寺みそ みそ汁	ホッケの塩焼き 小松菜のサラダ ごま昆布 みそ汁	ソーセージステーキ 冬瓜の含め煮 ねぎみそふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/8.2/11.5/8.7/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/9.1/5.5/11.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/5.0/2.9/13.1/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.4/2.6/17.7/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/7.6/5.1/12.8/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/7.5/6.2/8.6/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.7/6.9/10.1/1.8
昼食	白糸タラの野菜蒸し かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのハム和え みそ汁	ゆかりご飯 豚肉とナスのみそ炒め ふきの煮物 ひじきとお豆のサラダ すまし汁	ローズドオニオンライス～蒸し鶏添え～ がんと煮 マンゴー杏仁 みそ汁	赤魚粕漬焼き 小松菜と人参の辛子和え マカロニサラダ	鶏の甘辛丼 じゃが芋の煮物 菜の花ちらし フルーツミックス みそ汁	豚肉のカレー炒め 焼ギョーザ トマトのサラダ みそ汁	豆腐と挽肉の旨煮 切干大根煮 ポテトサラダ みそ汁 杏仁フルーツ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/19.7/4.9/24.7/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/19.4/22.6/20.3/3.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/15.0/8.8/19.4/2.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.3/9.3/12.9/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.1/9.4/35.5/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/18.3/20.6/19.4/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.3/18.5/38.8/1.7
夕食	チキンのチーズ焼き マカロニケチャップ きゅうりのサラダ みそ汁	ツナと玉子の甘酢あんかけ ちびっ子お好み焼き トマトのごま和え みそ汁 フルーツ (りんご)	【釜飯メニュー】 あさり釜めし わかめとオクラの酢の物 フルーツ (白桃)	豚肉の葱塩ソース じゃが芋トマト煮 キャベツサラダサウザン風	菜めし おでん カリフラワーとえびのドレッシング和え ももゼリー	オープンオムレツ 里芋と鶏肉の煮物 きゅうりとわかめの和え物 みそ汁	和風ハンバーグ 白菜と昆布の煮物 なすのわさびドレッシング すまし汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/19.5/24.4/24.8/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/16.2/17.9/30.2/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/7.7/5.6/28.1/2.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/12.2/10.6/22.5/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/18.6/15.4/36.7/3.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/20.6/19.4/19.0/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/13.0/17.4/35.9/2.6
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝食	鮭寄せ ブロッコリーサラダ たいみそ みそ汁	炒り玉子 白菜のオーロラソースかけ 金山寺みそ みそ汁	あじさんが キャベツの和え物 つけもの みそ汁	スクランブルエッグ チンゲン菜のさっぱり和え のり佃 みそ汁	ウインナーソーテー ブロッコリーの中華和え ビタミンふりかけ みそ汁	アジの漬け焼き 白菜のお浸し 納豆 みそ汁	豆腐のひき肉包み インゲンの和え物 たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/6.5/12.6/13.2/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.1/11.8/8.8/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/7.8/5.5/8.6/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/8.4/10.5/5.9/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.4/10.5/8.7/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/14.0/7.1/11.1/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/6.4/11.2/11.8/1.2
昼食	鶏すき丼 春雨中華サラダ 根菜の煮物 みそ汁 フルーツ (パイナップル)	シルバーの山椒焼き さつま芋金平 きゅうりのゆずみそ和え すまし汁	とんかつ&カニクリーミーコロケ 大根とツナの煮物 ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁	あったか鶏南蛮にゆうめん 卵の花 なすのごまみそ和え 黄桃ヨーグルト	釜めし御膳 あさり釜飯 わかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	ポークカレー オムレツ 海藻サラダ フルーツ (ネーブル)	白糸タラの揚げ浸し ピーマンソーテー ほうれん草とさつま揚げのマヨ和え みそ汁 フルーツ (キウイフルーツ)
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/14.4/13.7/35.9/2.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/18.0/11.6/30.4/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/15.3/26.5/33.5/2.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 591/19.3/17.9/85.4/3.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/13.9/13.9/40.0/3.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/16.8/19.3/39.2/4.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/15.9/20.1/41.0/1.8
夕食	アジのバター焼き かぼちゃの煮物 菜の花の海苔サラダ みそ汁	ゆかりご飯 豚肉のしぐれ煮 エビカツ オクラのドレッシング和え みそ汁	ホキの煮付け 春雨のチャブチェ風 カリフラワーのピクルス みそ汁	十五穀米 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の煮物 白菜の塩昆布和え みそ汁	照り焼きチキン キャベツのハムソーテー スパゲッティサラダ すまし汁	ブリの和風ソーテー がんと煮 オクラの和え物 みそ汁	玉子のセケチャップライス&チキンソーテー ブロッコリーのカニカマサラダ フルーツ (洋なし缶) スープ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/21.9/9.9/21.7/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/19.3/14.2/22.7/2.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/18.0/4.5/26.0/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/18.9/11.9/30.8/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/18.8/22.7/23.1/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/20.8/8.8/19.2/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/20.1/25.2/24.3/3.3

※都合により、献立を変更する場合がございます。