



# 彩ダイニング献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝食	小松菜のベーコン炒め 彩り焼き Ca&Mgふりかけ みそ汁	おさかなステーキ ブロッコリーの味噌和え ちりめん昆布 みそ汁	玉子焼き キャベツの和え物 おさかなそばろ みそ汁	お魚ソーセージのソテー カリフラワーのおかか和え 鉄ふりかけ みそ汁	チンゲン菜とツナの煮物 青のり天焼き 金山寺みそ みそ汁	ベーコンポテトバーグ もやしのみそ和え のり佃 みそ汁	スクランブルエッグ ほうれん草の煮浸し ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 99/5.3/4.7/9.9/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 109/6.3/2.7/17.1/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 150/8.8/7.3/12.0/1.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 106/6.5/4.1/12.3/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 110/4.9/5.5/10.3/1.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 103/5.5/3.1/13.6/1.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 160/9.9/9.0/9.3/1.9
昼食	鶏肉のバター醤油炒め 里芋の煮物 切干大根のサラダ みそ汁	ホッケの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 チンゲン菜の信田和え かき玉汁	クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー 大根のサラダ フルーツミックス	ちくわ玉子丼 小松菜と鶏肉の煮物 ふきの酢みそ和え フルーツ (みかん) すまし汁	助宗タラの野菜あんかけ 車ふの煮物 ブロッコリーのサラダ みそ汁	ミニ菜めし 山梨名物!ほうとう風 鳥もつ煮 レタスのサラダ りんごヨーグルト	豚肉のピリ辛炒め さつま芋の甘煮 キャベツとツナのゆかり和え 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 364/18.5/20.2/26.8/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 223/20.9/11.9/9.2/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 418/16.2/21.7/40.2/2.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 262/13.7/8.7/31.0/3.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 260/19.3/9.7/22.5/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 400/20.5/11.4/53.5/3.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 293/16.7/9.5/34.9/2.5
夕食	豆腐とエビのとりみ煮 チヂミ モロヘイヤのツナ和え みそ汁	肉団子の甘酢炒め かにしぐれフライ オクラのサラダ みそ汁	赤魚のごま焼き 高野豆腐の含め煮 なすの酢じょうゆ和え すまし汁	ゆかりご飯 豚肉の山椒炒め 里芋のしんじょ煮 白菜のドレッシング和え みそ汁	肉じゃがコロケ 水餃子のスープ煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁 フルーツ (キウイフルーツ)	タンドリーチキン風 豆腐となめこのさつと煮 なすの中華和え みそ汁	山菜ごはん イナダの生姜煮 スパソテー ごぼうとひじきのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 321/17.0/16.7/26.1/2.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 326/15.8/15.6/31.0/2.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 273/19.9/13.0/18.0/1.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 309/19.3/15.9/23.2/2.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 383/13.7/18.3/41.3/2.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 365/19.9/25.1/13.7/1.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 373/23.7/15.2/34.6/3.4
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝食	鮭寄せ オクラのさっぱり和え たいみそ みそ汁	赤魚の漬け焼き 小松菜ソテー しそひじき みそ汁	炒り玉子 冬瓜の含め煮 ちりめん昆布 みそ汁	目玉焼き 小松菜のサラダ あつさり高菜 みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き 白菜のおかか和え 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	ソーセージステーキ インゲンのごま和え 梅干し みそ汁	助宗タラの塩焼き なすの甘辛煮 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 155/6.4/8.4/13.7/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 120/7.7/5.3/10.8/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 153/8.2/8.0/11.3/2.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 172/7.9/11.8/7.9/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 105/6.8/3.6/11.8/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 121/6.5/7.2/7.9/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 154/7.6/9.5/9.3/1.4
昼食	たまごかけご飯風 アジのねぎ醤油かけ じゃが芋のソテー 大根のマスタードマヨ和え みそ汁	鶏肉の味噌焼き なすの煮物 インゲンの土佐和え すまし汁	バターライス クリスマス★煮込みハンバーグ ほうれん草のサラダ オニオンスープ エクレーア	エビとブロッコリーの塩炒め 冬至かぼちゃ マカロニサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)	しょうゆ野菜ラーメン 蒸シューマイ 里芋のゆずみそ和え みかんヨーグルト	サワラの照り焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和えもの みそ汁	豆腐のふわふわ煮 鶏ごぼう 3色サラダ みそ汁 フルーツ (ネーブル)
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 368/20.2/21.1/23.6/2.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 326/17.5/20.0/17.5/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 534/18.1/33.1/46.5/5.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 359/16.1/9.5/53.7/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 597/23.8/10.6/98.6/8.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 275/22.3/13.8/15.6/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 300/17.1/15.4/22.7/1.7
夕食	チキンのトマト煮 イカ野菜カツ 菜の花とハムのサラダ フルーツ (白桃缶)	白糸タラの竜田焼き がんも煮 きゅうりと枝豆のサラダ みそ汁	チキンソテーのクリームソース ピーマンとツナの炒め煮 パンプキンサラダ コーンスープ	お楽しみ駅弁 	ホキの漬け焼き 切干大根煮 カリフラワーのわさびドレッシング みそ汁	クリーミーコロケホタテ 冬瓜のとりみ煮 人参とささみのさっぱりサラダ みそ汁 杏仁フルーツ	十五穀米 豚肉の野菜炒め さつま芋の甘煮 チンゲン菜のさつ揚げ和え 春雨スープ
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 412/20.6/22.9/29.6/2.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 338/21.1/18.2/21.6/1.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 447/19.3/28.5/27.0/2.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 252/20.3/11.9/16.3/1.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 312/7.1/14.5/37.7/2.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 328/16.3/9.5/44.5/2.4

※都合により、献立を変更する場合がございます。