

12月



彩ダイニング献立カレンダー



	日	月	火
	12月29日	12月30日	12月31日
朝食	あじさんが キャベツのゆかり和え うに風味ソース みそ汁	ウインナーソテー カリフラワーの辛子マヨ和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き カリフラワーのサラダ 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/6.0/10.0/9.6/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.0/14.0/9.6/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/10.1/9.2/8.7/1.6
昼食	キーマ風カレー ミックスドームオムレツ トマトのチーズサラダ フルーツ (パイナップル)	白身フライ&野菜コロッケ ひじき煮 白菜のごま和え みそ汁	サバの塩焼き 豆腐の野菜あん ポテトサラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/13.2/20.1/32.1/3.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/13.5/22.3/32.7/2.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 464/20.6/32.1/23.8/1.8
夕食	キタノメヌケの煮付け じゃが芋の小海老炒め 菜の花と人参のサラダ すまし汁	木の葉丼 切昆布大豆 ほうれん草とツナのごま油和え フルーツ (りんご) みそ汁	年越しそば えび天とかき揚げ チンゲン菜の和え物 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 232/20.8/6.7/21.3/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/17.8/12.2/29.6/3.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 634/22.9/21.4/86.3/3.7

