

渋谷区ひがし健康フラザ 《 テイサービス 》 12月 献立表

				12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)
昼食				ごはん みそ汁 チキン香草焼き 10種のサラダ 青菜のしらす和え	ごはん みそ汁 メンチカツ 大根の煮物 菜の花柚子和え	ごはん シーフードカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツ
成分				エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.0 g 塩分 2.4 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.9 g
おやつ				エクレア 92	いちごゼリー 38	人形焼き 79
	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)
昼食	ごはん みそ汁 鯖のきのこと鰯かけ 厚揚げと野菜の煮物 もやしの和風あえ	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ いんげんなめ茸	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソフ イン草とベーコンのサラ ナポリタン	菜めし みそ汁 赤魚みりん漬焼き ひじき煮 ポテトサラダ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大学いも 青梗菜の中華和え	ごはん みそ汁 黒豚シューマイ ごぼうと人参煮 小松菜の土佐和え
成分	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.7 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.3 g 塩分 2.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.0 g 塩分 3.0 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.0 g 塩分 2.5 g
おやつ	プリン 78	チョコたい焼き 67	ヨーグルトケーキ 63	あんどうナツ 100	カステラ 89	黒蜜パンケーキ 62
	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)
昼食	ごはん みそ汁 チキンおろしポン酢 カリフラワーカレーマヨ ほうれん草ごま和え	わかめごはん みそ汁 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草海苔和え	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 刻み昆布煮 大根と人参の酢の物	ごはん みそ汁 ハンバーグオニオンソース ごぼうと人参煮 青菜なめたけ和え	ごはん みそ汁 鮭塩焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ	ごはん 中華スープ 焼き餃子 茄子とピーマンの炒め煮 小松菜のナムル
成分	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.0 g 塩分 2.6 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.5 g 塩分 3.0 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.8 g
おやつ	ぼたぼた焼き 51	桃ゼリー 38	星たべよ 36	ミルクサブレ 89	メイプルパンケーキ 65	バームクーヘン 100
	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)
昼食	豆ごはん みそ汁 ホッケ塩焼き 竹輪ときのこの煮物 切干大根のサラダ	ごはん みそ汁 ブリの照り焼き ふきの煮物 もやしの中華和え	ごはん みそ汁 曲揚げの肉詰め卵焼き れんこんの煮物 小松菜とえのき和え	ごはん みそ汁 かに玉 ほうれん草白和え 里芋の煮物	ごはん コンソメスープ ハンバーグトマトソース かぼちゃサラダ もやしナムル	ごはん みそ汁 カレーの煮付け じゃが煮 キャベツとかにかまサラダ
成分	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.2 g 塩分 2.0 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.4 g 塩分 3.3 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.7 g 塩分 2.8 g
おやつ	いちごゼリー 52	チョコバウム 92	ヨーグルト 64	やわらかおかき 56	ソフトサラダ 59	くろ棒 61
	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)			
昼食	ごはん みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 ほうれん草竹輪わさび和え	ごはん すまし汁 さわら西京焼き 肉団子と野菜の煮物 人参サラダ	ゆかりごはん みそ汁 白身魚野菜あんかけ さつまいもの甘煮 いんげんのおかか和え			
成分	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.8 g 塩分 2.7 g			
おやつ	どら焼き 79	抹茶パンケーキ 51	いちごサブレ 89			