

令和 6年 12月分 献立予定表

月	火	木	金	土
2日 (537kcal 塩分2.9g) 鶏のおろし煮 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	3日 (540kcal 塩分3.2g) 豚肉の炒め物 和え物 漬物・味噌汁 果物	5日 (571kcal 塩分2.1g) 魚の梅蒸し 煮物 漬物・味噌汁 果物	6日 (520kcal 塩分3.4g) 白身魚の野菜あんかけ 和え物 漬物・味噌汁 果物	7日 (532kcal 塩分3.0g) 肉じゃが サラダ 漬物・味噌汁 果物
9日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	10日 (531kcal 塩分2.5g) 魚の酒蒸し 入り豆腐 漬物・味噌汁 果物	12日 (515kcal 塩分2.7g) 魚の煮付け 和え物 漬物・味噌汁 果物	13日 (510kcal 塩分3.0g) 鶏つくねと野菜の煮物 和え物 漬物・味噌汁 果物	14日 (432kcal 塩分3.3g) 魚の甘酒焼 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト
16日 (546kcal 塩分2.4g) 魚のフライ 煮物 漬物・お吸い物 果物	17日 (543kcal 塩分3.2g) 魚の照り焼き 白和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	19日 (536kcal 塩分3.2g) ロール白菜 サラダ スープ 果物	20日 (540kcal 塩分2.9g) ポークチャップ サラダ スープ 果物	21日 (609kcal 塩分3.0g) ドライカレー サラダ スープ 果物
23日 (609kcal 塩分3.0g) ミートローフ サラダ スープ 果物	24日 (692kcal 塩分3.3g) ★おもてなし献立★ ピラフ・チキンオーブン焼 エビフライ・サラダ スープ・果物	26日 (574kcal 塩分2.4g) 中華丼 和え物 漬物・味噌汁 果物	27日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 ヨーグルト	28日 (527kcal 塩分3.2g) 混ぜご飯 魚のフライ 煮物・味噌汁 果物
				

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

陰気が積もりやがて大雪になる頃。身体の冷えを取り除いてくれる食材は、風邪予防に有効なビタミンCを多く含んでいます。蓮根・牛蒡・大蒜・山芋・蕪・大根・小松菜・法蓮草など…。どうか風邪など引かないように。