

様 献立予定表 西沢路 希望の家 2020年12月後半

12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土) 12月20日 (日)																								
<p>▲ サケの袖庵焼き ▲ 大豆と小エビの煮物 ▲ 白菜とちくわの梅和え ▲ みそ汁 ▲ ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>590kcal</td> <td>30.3%</td> <td>10.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	590kcal	30.3%	10.1%	<p>▲ 肉じゃが ▲ 青菜と芋のタラコ和え ▲ みそ汁 ▲ ごはん ▲ フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>660kcal</td> <td>23.9%</td> <td>15.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	660kcal	23.9%	15.1%	<p>▲ カツとじ ▲ レンコンのきんぴら ▲ みそ汁 ▲ ごはん ▲ しば漬け</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>685kcal</td> <td>19.5%</td> <td>24.8%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	685kcal	19.5%	24.8%	<p>お休み</p> 						
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
590kcal	30.3%	10.1%																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
660kcal	23.9%	15.1%																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
685kcal	19.5%	24.8%																									
12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)																								
<p>▲ カレイの山椒煮 ▲ 豆と豚肉の中華炒め ▲ フロッコリーとパプリカのサラダ ▲ みそ汁 ▲ ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>586kcal</td> <td>30.2%</td> <td>12.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	586kcal	30.2%	12.1%	<p>▲ 牛肉とモヤシのオイスター炒め ▲ えびシューマイ ▲ さつま芋サラダ ▲ みそ汁 ▲ ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>690kcal</td> <td>23.1%</td> <td>22.2%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	690kcal	23.1%	22.2%	<p>▲ サバのみそ煮 ▲ 大根と焼き豚の炒め物 ▲ 白菜の練りごま和え ▲ おすまし ▲ ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>654kcal</td> <td>23.8%</td> <td>25.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	654kcal	23.8%	25.1%	<p>▲ コロッケ ▲ ほうれん草と鶏の煮浸し ▲ もずく酢 ▲ みそ汁 ▲ ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>567kcal</td> <td>17.1%</td> <td>14.3%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	567kcal	17.1%	14.3%
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
586kcal	30.2%	12.1%																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
690kcal	23.1%	22.2%																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
654kcal	23.8%	25.1%																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
567kcal	17.1%	14.3%																									
12月25日 (金)	12月26日 (土)	12月27日 (日)	12月28日 (月)																								
<p>クリスマス ランチ</p> 	<p>お休み</p> 	<p>お休み</p> 	<p>▲ 肉団子の甘酢あんかけ ▲ 大根焼き ▲ みそ汁 ▲ ごはん ▲ 高菜炒め</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>635kcal</td> <td>16.8%</td> <td>21.3%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	635kcal	16.8%	21.3%																		
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
635kcal	16.8%	21.3%																									
12月29日 (火)	12月30日 (水)	12月31日 (木)	<p>December</p> 																								
<p>▲ 鶏のんにく醤油焼き ▲ 切干大根と小エビの煮物 ▲ いんげんと玉ねぎのサラダ ▲ みそ汁 ▲ ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>591kcal</td> <td>19.8%</td> <td>19.4%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質		脂質	591kcal	19.8%	19.4%	<p>お休み</p> 	<p>お休み</p> 																		
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
591kcal	19.8%	19.4%																									