



# 平成27年12月・1月予定献立表



※誕生日会は12月末日です

12/17 (木) ~ 12/19 (土)	12/21 (月) ~ 12/22 (火)	12/24 (木) ~ 12/26 (土)	12/28 (月) ~ 12/30 (水)	1/4 (日) ~ 1/6 (火)
<p>ご飯 クリームコロッケ 大根のサラダ にんじんポタージュ ゼリー</p> <p>(876kcal 塩分 3.8g)</p> <p>パンケーキ (521kcal塩分1.0g)</p>	<p>カレーライス 野菜の甘酢和え わかめスープ フルーツ</p> <p>(620kcal 塩分 42.5g)</p> <p>フレンチトースト (557kcal塩分0.7g)</p>	<p>ご飯 クリームシチュー ゆでキャベツのサラダ フルーツ</p> <p>(644kcal 塩分 2.4g)</p> <p>ロールケーキ (190kcal塩分0.1g)</p>	<p>けんちんそば おにぎり フルーツ 漬物</p> <p>(692kcal 塩分 4.7g)</p> <p>ぜんざい (216kcal塩分0g)</p>	<p>黒豆ご飯 栗きんとん ぶりの照り焼き 紅白なます すまし汁</p> <p>(819kcal 塩分 6.4g)</p> <p>バナナケーキ (191kcal塩分0.2g)</p>



1/7 (水) ~ 1/9 (金)	1/12 (火) ~ 1/13 (水)	1/14 (木) ~ 1/16 (土)
<p>七草粥 鮭の塩焼き 白菜と青菜のおひたし 筑前煮 漬物 大根の味噌汁</p> <p>(521kcal 塩分 4.0g)</p> <p>りんごマフィン (298kcal塩分0.3g)</p>	<p>ご飯 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 漬物 きのこの味噌汁</p> <p>(649kcal 塩分 3.3g)</p> <p>チョコケーキ (172kcal塩分0.1g)</p>	<p>ご飯 豚のしょうが焼き ひじきの煮物 小松菜と豆腐の胡麻和え 漬物 玉ねぎの味噌汁</p> <p>(632kcal 塩分 3.5g)</p> <p>果物のヨーグルト (90kcal塩分0.1g)</p>

