

献立表

[養護川十字の園]

<常食>

(2025年12月21日～2025年12月27日)

	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
期 食	山型パン スクランブルエッグ 牛乳	たまご雑炊 漬物 果物	中華雑炊 漬物 果物	鮭雑炊 漬物 果物	ロールパン コーンほうれん草 牛乳	菜粥 漬物 果物	かぼちゃ粥 漬物 果物
昼 食	米飯 ピーマン肉詰め <付合せ> 野菜大豆煮 味噌汁	米飯 甘酢からあげ <付合せ> 長芋のそぼろ煮 コンソメスープ 柚子ゼリー	米飯 鶏じゃが 卵の花 味噌汁	えびピラフ 星型ハンバーグ <付合せ> たまごサラダ コーンスープ ケーキ	焼うどん ごぼうサラダ プリン	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ 味噌汁	米飯 カレイの甘酢あんかけ ほうれん草のしらす和 清汁
夕 食	麦飯 白身魚フライ <付合せ> 山芋とろろ 清汁	米飯 干草煮し <付合せ> 南瓜煮 味噌汁	米飯 豚の生姜焼き 錦糸和え 味噌汁	米飯 サバのみぞれ煮 <付合せ> デンゲン菜と湯菜のお 味噌汁	麦飯 松風焼き <付合せ> 茄子の煮物 清汁	米飯 野菜かき揚げ オクラのツナ和え 味噌汁	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 じゃがいも洋風煮 黒豆
合 計	2164kcal 蛋白質 53.9g 脂質 42.4g 炭水 213.3g 食塩 5.0g 鉄 6.4mg	2164kcal 蛋白質 43.1g 脂質 28.0g 炭水 284.8g 食塩 6.7g 鉄 5.0mg	2164kcal 蛋白質 42.8g 脂質 28.6g 炭水 245.4g 食塩 7.7g 鉄 5.1mg	2164kcal 蛋白質 61.9g 脂質 43.6g 炭水 249.7g 食塩 7.3g 鉄 15.9mg	2164kcal 蛋白質 46.3g 脂質 68.6g 炭水 202.3g 食塩 8.4g 鉄 8.7mg	2164kcal 蛋白質 38.8g 脂質 44.1g 炭水 232.7g 食塩 6.6g 鉄 4.2mg	2164kcal 蛋白質 50.4g 脂質 28.7g 炭水 243.7g 食塩 5.4g 鉄 5.8mg

献立表

[養護川十字の園]

<常食>

(2025年12月28日～2025年 1月 3日)

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月 1日(木)	1月 2日(金)	1月 3日(土)
期 食	レーズンドッグ クリーム煮 牛乳	たまご雑炊 漬物 果物	中華雑炊 漬物 果物	そぼろ雑炊 漬物 果物	黒糖パン つみれのスープ煮 牛乳	ゆかり粥 漬物 果物	芋粥 漬物 果物
昼 食	米飯 ミートローフ <付合せ> 大豆のトマト煮 コンソメスープ	米飯 ぶり大根 高野豆腐の煮物 清汁	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 チーズポテトサラダ 清汁	年越しそば ほうれん草の白和え デザート	赤飯 祝膳 煮物 黒豆 紅白かまぼこ 伊達巻 蟹くわいしんじょ 雑煮	ちらし寿司 豚肉の野菜巻き フルーツ 清汁	米飯 天ぷら盛り合わせ <付合せ> れんこん饅頭 味噌汁
夕 食	麦飯 カレーコロッケ <付合せ> ちくわ煮 コーンスープ	米飯 ミートオムレツ <付合せ> レバー煮 コンソメスープ	米飯 筑前煮 炒り豆腐 味噌汁	米飯 イワシの梅煮 <付合せ> 小松菜と鮭の和え物 味噌汁	麦飯 白身魚の和風あんかけ <付合せ> 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁	米飯 八宝菜 大学芋 金時豆	米飯 豆腐ハンバーグ <付合せ> かぼちゃサラダ 味噌汁
合 計	2164kcal 蛋白質 51.2g 脂質 46.1g 炭水 265.6g 食塩 7.1g 鉄 8.8mg	2164kcal 蛋白質 46.6g 脂質 20.7g 炭水 237.1g 食塩 6.0g 鉄 0.6mg	2164kcal 蛋白質 40.7g 脂質 28.9g 炭水 248.9g 食塩 6.9g 鉄 6.0mg	2164kcal 蛋白質 48.0g 脂質 20.6g 炭水 247.1g 食塩 6.8g 鉄 7.0mg	2164kcal 蛋白質 64.8g 脂質 30.7g 炭水 243.3g 食塩 8.0g 鉄 7.3mg	2164kcal 蛋白質 37.4g 脂質 20.1g 炭水 250.1g 食塩 6.1g 鉄 5.0mg	2164kcal 蛋白質 35.5g 脂質 19.5g 炭水 274.2g 食塩 6.6g 鉄 6.3mg