

12月

ディアの献立

メモ		12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き 冷奴 豚肉のエリンギ炒め フルーツ	おにぎり 長崎ちゃんぽん 南瓜の田楽 林檎のブルジョアズ	御飯 味噌汁 鶏肉チヂミソース 里芋とベーコンのグラタン 酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉と里芋の胡麻煮 蓮根サラダ かぶらの塩昆布和え いちじくのワイン煮	御飯 味噌汁 八宝菜 酢物 おひたし フルーツ
	おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 とうふの抹茶ムース	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 りんごのゼリー	牛乳 三色もち
エネルギー		790kcal	968kcal	880kcal	698kcal	740kcal
たんぱく質		35.1g	34.3g	28.8g	23.0g	28.6g