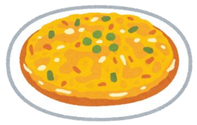
予 定 献 立 一 覧 表

ファミリーイン堀之内
令和 7年12月14日 ～ 令和 7年12月21日　【 一般食 】

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝	卵ぞうすい いわしの梅煮 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ｼﾞｮｱﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	鶏ぞうすい がんもの含煮 しその実和え ｼﾞｮｱﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 	帆立ぞうすい ツナ大根 練ごま和え(白菜 ｼﾞｮｱ	お粥 ｷｬﾍﾞﾂそぼろ炒煮 なめ茸和え ｼﾞｮｱ ﾏｽｶｯﾄ	お粥 炒り鶏 胡瓜漬 ｼﾞｮｱﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 	お粥 鶏ｼﾝｼﾞｮｳの煮物 沢庵 ｼﾞｮｱﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	鮭ぞうすい 仙台麩の煮物 春菊のえのき浸し ｼﾞｮｱﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 	お粥 半片のふわふわ煮 おくらの胡麻和え ｼﾞｮｱ ﾏｽｶｯﾄ
昼	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の照り煮 煮豆(うぐいす豆) 辛し正油(ﾓﾔｼ油揚 果物 (黄桃ﾀﾞｲｽ) ********** 大きな今川焼 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 味噌汁(ﾜｶﾒ･ｴﾉｷ) 焼き魚の生姜あん 大根の信田煮 甘酢正油和え 果物 (みかん缶) ********** キャロットゼリー 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 味噌汁(麩・ﾎｳﾚﾝｿｳ チキン南蛮 蓮根の炒り煮 辛し和え(菜の花) 果物(白桃ﾀﾞｲｽ) ********** バウムクーヘン 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 味噌汁(豆腐・ﾜｶﾒ 魚のカレー焼き 白菜の煮物 かぶの変わり漬け 果物(バナナ) ********** たい焼き 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入 	ご飯 味噌汁(茄子・ｼﾒｼﾞ つくねの甘辛煮 ふろふき大根 桜ポテト 果物 (黄桃ﾀﾞｲｽ) ********** 柚子蜂蜜ｹｰｷ 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾓﾔｼ サバの文化干し 里芋の土佐煮 ﾋﾟｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(白桃ﾀﾞｲｽ) ********** ﾘﾝｸﾞﾄﾞｰﾅﾂ 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 味噌汁(麩・玉葱) 豚肉の生姜焼き 春雨の炒り煮 楽京サラダ 果物 (みかん缶) ********** えびせん 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	・ ケチャップライス クリームポタージュ ローストチキン フレッシュサラダ 果物 (いちご) ********** ケーキ 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入
夕	・ ・ 非常時訓練食 味噌汁(白菜・ｻﾔ しば漬	ソースｺﾛｯｹ丼 味噌汁(白菜・ｻﾔ 湯豆腐 南瓜のツナソース	茶飯(煎茶) 味噌汁(里芋・小葱 おでん 生姜和え 果物 (パイン缶) 	ご飯 味噌汁(油揚・ﾓﾔｼ 鶏肉の唐揚げ 田舎煮(牛蒡・椎茸 あさりの佃煮	ご飯 味噌汁(麩・青菜) 鮭の醤油焼き 刻み昆布の煮付 菜種和え	ご飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ油揚 かに玉 牛蒡のしぐれ煮 マカロニサラダ 	・ 麻婆豆腐丼 わかめスープ 青梗菜搾菜の炒物 果物 (パイン缶)	ご飯 味噌汁(ｴﾉｷ青梗菜 メンチカツ 卵豆腐 辛し和え(ｱｽﾊﾟﾗ)
1日合計	kcal 1291 kcal 水分 389.9 g 蛋白質 55.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当 8.7 g	kcal 1304 kcal 水分 646 g 蛋白質 52.3 g 脂質 29 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1322 kcal 水分 587.7 g 蛋白質 53.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当 8.4 g	kcal 1347 kcal 水分 542.3 g 蛋白質 56.8 g 脂質 29.7 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1356 kcal 水分 428.2 g 蛋白質 52.6 g 脂質 34.9 g 食塩相当 8 g	kcal 1425 kcal 水分 460.2 g 蛋白質 51.3 g 脂質 47.6 g 食塩相当 8.5 g	kcal 1323 kcal 水分 578.9 g 蛋白質 55.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当 7.6 g	kcal 1470 kcal 水分 687.6 g 蛋白質 64.5 g 脂質 40.3 g 食塩相 8.6 g
備考								