

12月週間献立表

	11月30日 (日)	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 豆腐の卵とじ 卵の花 南瓜サラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 438kcal	御飯・味噌汁 鰯の南蛮漬け 納豆 白菜ウインナーソテー 漬物・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 絹さやとベーコンのソテー 南瓜サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花煮浸し とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー： 472kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め ウインナー ふりかけ・牛乳 エネルギー： 471kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 青梗菜華風炒め 金時煮豆・牛乳 漬物・牛乳 エネルギー： 469kcal	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 青菜のなめ茸和え 漬物・牛乳 エネルギー： 479kcal
昼食	パン 豆腐の卵とじ 卵の花 南瓜サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 574kcal	パン 鰯の南蛮漬け 海鮮バーグ 白菜ウインナーソテー スープ・牛乳 エネルギー： 587kcal	パン 目玉焼き 絹さやとベーコンのソテー 南瓜サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 596kcal	パン ホッケ甘露煮 菜の花煮浸し とろろ芋 スープ・牛乳 エネルギー： 611kcal	パン プレーンオムレツ 野菜炒め ウインナー スープ・牛乳 エネルギー： 569kcal	パン ほっけのバター焼き 青梗菜華風炒め 金時煮豆・牛乳 スープ・牛乳 エネルギー： 572kcal	パン 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 青菜のなめ茸和え スープ・牛乳 エネルギー： 581kcal
夕食	御飯 つくねハンバーグ ガーリック炒め グリーンサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 564kcal	鶏五目御飯 おろしそハンバーグ ひじき煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 562kcal	御飯 鶏のから揚げ 根菜炒り煮 ブロッコリーピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 552kcal	味噌ラーメン 焼き餃子 さつま芋のサラダ 果物 エネルギー： 583kcal	御飯 サーモンのホイル焼き えび入り炒め 野菜のマリネ 果物 味噌汁 エネルギー： 589kcal	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 579kcal	御飯 カレーチキン焼き 青梗菜の卵とじ もやしの塩昆布和え 果物 味噌汁 エネルギー： 567kcal
日計	エネルギー： 1576kcal 蛋白 64.4g 塩分 8.2g	エネルギー： 1611kcal 蛋白 66.4g 塩分 8.6g	エネルギー： 1613kcal 蛋白 65.2g 塩分 8.4g	エネルギー： 1666kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.7g	エネルギー： 1629kcal 蛋白 67.0g 塩分 8.4g	エネルギー： 1620kcal 蛋白 66.1g 塩分 8.8g	エネルギー： 1627kcal 蛋白 67.3g 塩分 8.5g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。