

12月週間献立表

	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)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 451kcal	御飯・味噌汁 にしんの甘露煮 卵ロール ほうれん草のおかか和え 味噌汁海苔・牛乳 エネルギー: 459kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 卵の花 かぶのカニあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 445kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ツナサラダ オクラ胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー: 463kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハムと野菜炒め タマゴサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 471kcal	御飯・味噌汁 納豆 大根煮 ブロッコリーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 567kcal	御飯・味噌汁 鰯の煮付け ウインナーソテー キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 467kcal
昼食	パン ほっけのバター焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ スープ・牛乳 御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花えのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 586kcal	パン にしんの甘露煮 卵ロール ほうれん草のおかか和え スープ・牛乳 御飯 タンドリーチキン きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 579kcal	パン 京風卵焼き 卵の花 かぶのカニあんかけ スープ・牛乳 御飯 カレーの香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 果物 味噌汁 エネルギー: 567kcal	パン 鰯のバター焼き ツナサラダ オクラ胡麻和え スープ・牛乳 山菜御飯 田舎煮 青梗菜えび玉とじ カリかまサラダ フルーツヨーグルト すまし汁 エネルギー: 597kcal	パン 肉団子と白菜のスープ煮 ハムと野菜炒め タマゴサラダ スープ・牛乳 御飯 赤魚の生姜焼き ひじき炒り煮 胡瓜酢 果物 味噌汁 エネルギー: 563kcal	パン しゅうまい 大根煮 ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 御飯 海老カツ 肉じゃが 青梗菜生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー: 583kcal	パン 鰯の煮付け ウインナーソテー キャベツとハムのサラダ スープ・牛乳 きつねうどん 野菜コロッケ カニサラダ プリン 果物 エネルギー: 593kcal
夕食	御飯 鰯のホイル焼き 金平ごぼう ネギの酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 562kcal	御飯 ブリの煮付け もやしと卵の炒め物 キャベツのお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 574kcal	御飯 麻婆茄子 大学芋 胡瓜とささみの和え物 漬物・中華スープ エネルギー: 584kcal	御飯 鰯の和風ムニエル 炒り豆腐 蕪の浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 562kcal	御飯 鶏肉のオーロラソースかけ 人参シリシリ ブロッコリー胡麻ドレ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 578kcal	御飯 ホッケの味噌煮 蓮根のバター炒め 胡瓜なます 漬物・すまし汁 エネルギー: 568kcal	御飯 ヒレカツ 角天煮 中華くらげのサラダ 漬物・すまし汁 エネルギー: 583kcal
日計	エネルギー: 1532kcal 蛋白 67.2g 塩分 8.5g	エネルギー: 1472kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.6g	エネルギー: 1550kcal 蛋白 68.3g 塩分 8.7g	エネルギー: 1674kcal 蛋白 64.9g 塩分 8.8g	エネルギー: 1524kcal 蛋白 68.3g 塩分 8.7g	エネルギー: 1544kcal 蛋白 67.8g 塩分 8.5g	エネルギー: 1634kcal 蛋白 67.6g 塩分 9.0g

※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。