

12月週間献立表

	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 435kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 378kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 556kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 491kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 444kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 味噌汁・牛乳 エネルギー： 417kcal
	クルミパン イチゴジャム ぶりのバター焼き・厚焼き玉子 マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 海鮮ハンバーグ・青梗菜の華風炒め 白菜のドレッシング和え 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 卵とじ・ミニハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム いわしの梅煮・大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・煮奴 南瓜サラダ コーンスープ・牛乳	レーズンパン 厚焼き玉子 ツナじゃが ほうれん草のソテー 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 豚肉の葱塩焼き 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 588kcal	御飯 鰯のから揚げ 蕪の卵ソテー なめ茸胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー： 532kcal	御飯 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん ブロッコリーの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 556kcal	かき揚げそば さつま芋のバター煮 もやしのわさび和え 果物 中華スープ エネルギー： 527kcal	御飯 中華スープ ふきとこんにゃくの炒め煮 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー： 547kcal	御飯 鮭の西京焼き 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー： 598kcal	御飯 イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 543kcal
	御飯 鮭の香味焼き 豆腐サラダ 菜の花のカニ風味和え 味噌汁・漬物 エネルギー： 395kcal	御飯 鶏の塩麴焼き 卵の花 ほうれん草のわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 440kcal	御飯 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜のさっぱり和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 492kcal	御飯 鶏の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 438kcal	鮭枝豆御飯 豚肉とアスパラのソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 エネルギー： 478kcal	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 443kcal	御飯 ブリ大根 落の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 534kcal
日計	エネルギー： 1418kcal 蛋白 60.4g 塩分 9.1g	エネルギー： 1350kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.5g	エネルギー： 1604kcal 蛋白 63.4g 塩分 9.1g	エネルギー： 1456kcal 蛋白 63.5g 塩分 9.0g	エネルギー： 1519kcal 蛋白 21.3g 塩分 9.4g	エネルギー： 1485kcal 蛋白 44.7g 塩分 8.7g	エネルギー： 1494kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.9g

※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。