

12月週間献立表

	12月18日 (日)	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 457kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 温泉卵 のり佃煮・牛乳 エネルギー: 426kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー: 525kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 467kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 漬物・牛乳 エネルギー: 482kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 500kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃがのソテー 胡瓜とえのきの和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー: 511kcal
昼食	バターロール リンゴジャム 海鮮ハンバーグ・切干の炒め煮 青菜のなめ茸和え ココア・牛乳 エネルギー: 453kcal	クルミパン イチゴジャム 鯖のムニエル・温泉卵 大根とこんにゃく煮 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 543kcal	レーズンパン 目玉焼き 蓮根と竹輪の炒め物 なめ茸おろし コーンスープ・牛乳 エネルギー: 557kcal	クロワッサン ブルーベリージャム いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し・厚焼き玉子 ココア・牛乳 エネルギー: 496kcal	食パン リンゴジャム 鯖のムニエル・卵の花 もやしの味噌マヨ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 583kcal	バターロール いちごジャム 鯖のムニエル・落の炒め煮 卵サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 470kcal	クルミパン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージのソテー じゃがのソテー・きゅりの和え物 ココア・牛乳 エネルギー: 614kcal
夕食	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 504kcal	御飯 豚肉の焼肉炒め 厚揚げと小松菜の煮物 ごま胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー: 520kcal	チキンライス 鮭のクリームソース ツナサラダ コロッケ 果物 コンソメスープ エネルギー: 415kcal	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 570kcal	御飯 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ はちみつ柚子ゼリー 味噌汁 エネルギー: 414kcal	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー: 482kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー: 509kcal
日計	エネルギー: 1414kcal 蛋白 20.1g 塩分 9.g	エネルギー: 1489kcal 蛋白 63.5g 塩分 8.3g	エネルギー: 1497kcal 蛋白 64.2g 塩分 9.2g	エネルギー: 1533kcal 蛋白 54.7g 塩分 9.4g	エネルギー: 1479kcal 蛋白 62.4g 塩分 9.1g	エネルギー: 1452kcal 蛋白 59.8g 塩分 8.9g	エネルギー: 1634kcal 蛋白 63.2g 塩分 9.1g

※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。