

12月週間献立表

	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布巻き 練り物・牛乳 エネルギー： 485kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 577kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 温泉卵 ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 506kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 477kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋の金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー： 489kcal
昼食	レーズンパン 赤魚のバター焼き アスパラベーコンソテー スクランブルエッグ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 427kcal	クロワッサン リンゴジャム 鰯のバター焼き・ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 467kcal	食パン いちごジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ココア・牛乳 エネルギー： 452kcal	バターロール ブルーベリージャム ほっけのバター焼き・蕪の煮物 マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 塩ラーメン エネルギー： 550kcal	クルミパン リンゴジャム 鯖の塩焼き・温泉卵 ほうれん草の海苔和え コーンスープ・牛乳 御飯 エネルギー： 565kcal	レーズンパン 赤魚のバター焼き 小松菜と厚揚げ煮 卵ロール ココア・牛乳 中華スープ エネルギー： 657kcal	クロワッサン いちごジャム 厚焼き玉子・さつま芋の金平 豆腐ハンバーグ 南瓜スープ・牛乳 年越しそば エネルギー： 443kcal
夕食	御飯 鶏のミリン焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 449kcal	御飯 ほっけの七味焼き 枝豆がんと煮 キャベツのポン酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 478kcal	御飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜の甘酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 525kcal	御飯 春巻き いんげんの胡麻和え 果物 御飯 エネルギー： 570kcal	御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 500kcal	御飯 酢豚 えびしゅうまい もやしのわさび和え 果物 中華スープ エネルギー： 489kcal	御飯 南瓜のバター煮 菜の花の和風和え 果物 御飯 エネルギー： 675kcal
日計	エネルギー： 1361kcal 蛋白 59.5g 塩分 9.2g	エネルギー： 1522kcal 蛋白 65.5g 塩分 8.9g	エネルギー： 1437kcal 蛋白 60.0g 塩分 8.5g	エネルギー： 1580kcal 蛋白 57.4g 塩分 10.9g	エネルギー： 1571kcal 蛋白 67.1g 塩分 9.1g	エネルギー： 1623kcal 蛋白 64.9g 塩分 9.1g	エネルギー： 1607kcal 蛋白 65.7g 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。