

12月週間献立表

	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
朝食	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： 412kcal	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： 476kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 470kcal	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	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 492kcal	御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 529kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 432kcal
昼食	レーズンパン ほっけのバター焼き 蕪の煮物 タマゴサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 459kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・マカロニサラダ 小松菜と厚揚げ煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 546kcal	食パン イチゴジャム 鰯のバター焼き・卵ロール ほうれん草の海苔和え ココア・牛乳 エネルギー： 556kcal	バターロール リンゴジャム 厚焼き玉子・エビ焼売 さつま芋の金平 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 450kcal	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・海老ボール煮 ミニサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 557kcal	レーズンパン ウインナー いんげんの炒め煮 豆腐サラダ ココア・牛乳 エネルギー： 419kcal	クロワッサン イチゴジャム 鰯のバター焼き・高野豆腐の煮物 魚肉ソーセージソテー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 614kcal
夕食	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： 536kcal	親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー： 533kcal	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： 496kcal	御飯 鯖の西京漬け 蕪のあんかけ煮 菜の花の和風和え 果物 すまし汁 エネルギー： 516kcal	御飯 ポークカレー 海藻サラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー： 542kcal	御飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 味噌汁 エネルギー： 653kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 花型豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 味噌汁 エネルギー： 508kcal
日計	エネルギー： 1407kcal 蛋白 57.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1555kcal 蛋白 58.3g 塩分 9.2g	エネルギー： 1522kcal 蛋白 56.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1455kcal 蛋白 59.9g 塩分 8.8g	エネルギー： 1591kcal 蛋白 58g 塩分 8.9g	エネルギー： 1601kcal 蛋白 60.7g 塩分 8.8g	エネルギー： 1554kcal 蛋白 62.3g 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。