

12月週間献立表

	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝食	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳 エネルギー： 436kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 518kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 602kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 469kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵ロール 菜の花サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 546kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 456kcal
	食パン リンゴジャム 野菜つみれ煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え コーンスープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 目玉焼き・辛子和え 南瓜とさつま揚げの煮物 ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム 京風玉子焼き・五目金平 ウインナー 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え ウインナー コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 アスパラサラダ ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 肉野菜炒め・卵ロール 菜の花サラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム ほっけのバター焼き 山菜の炒め煮・春菊の胡麻和え コーンスープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	三色丼	カレーうどん	御飯	御飯	御飯
	酢豚	白身フライ	煮しめ	大学芋	鶏のバター醤油焼き	鶏肉の照り焼き	赤魚の塩麴焼き
	えび焼売	マカロニソテー	浅漬け	青梗菜の柚子風味和え	さつま芋の甘煮	あさり大根	揚げ芋煮
	白菜のわさび和え	コールスローサラダ	果物	果物	胡瓜のしそ風味和え	小松菜の辛子和え	白菜のお浸し
	果物	果物	味噌汁		果物	果物	果物
中華スープ エネルギー： 639kcal	コンソメスープ エネルギー： 562kcal	エネルギー： 479kcal	エネルギー： 530kcal	味噌汁 エネルギー： 536kcal	味噌汁 エネルギー： 487kcal	すまし汁 エネルギー： 461kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ほっけのんにく醤油焼き	ハニーマスタードチキン	鱈の柚子胡椒焼き	鶏のから揚げ	鱈の粕漬け焼き	鮭の西京漬け焼き	鶏肉の山椒焼き
	揚げ出し豆腐	蓮根のバター醤油炒め	蕪のコンソメ煮	アスパラベーコン	蒟とこんにやくの炒め煮	五目大豆煮	はんぺんフライ
	もやしの胡麻酢和え	春雨サラダ	小松菜の和え物	ブロッコリーのわさび和え	トコロテン	ほうれん草のお浸し	もやしのしその実和え
	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・豚汁	漬物・すまし汁	金時煮豆・味噌汁
エネルギー： 480kcal	エネルギー： 512kcal	エネルギー： 496kcal	エネルギー： 523kcal	エネルギー： 512kcal	エネルギー： 532kcal	エネルギー： 532kcal	
日計	エネルギー： 1571kcal	エネルギー： 1510kcal	エネルギー： 1493kcal	エネルギー： 1655kcal	エネルギー： 1517kcal	エネルギー： 1565kcal	エネルギー： 1449kcal
	蛋白 60.4g 塩分 9.9g	蛋白 62.4g 塩分 8.9g	蛋白 56.3g 塩分 9.1g	蛋白 59.9g 塩分 8.8g	蛋白 60.1g 塩分 8.7g	蛋白 62.1g 塩分 8.9g	蛋白 58.4g 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。