

12月週間献立表

	12月17日 (日)	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー: 514kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 441kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 507kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー: 550kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 545kcal
昼食	クルミパン リンゴジャム ハンバーグ 卵の花・もずく酢 ココア・牛乳 御飯 ポークソテー 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢漬け 果物 すまし汁 エネルギー: 636kcal	レーズンパン プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳 御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 524kcal	クロワッサン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 小松菜の煮浸し・卵豆腐 コーンスープ・牛乳 御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 436kcal	食パン イチゴジャム 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳 御飯 ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー: 542kcal	バターロール リンゴジャム 鯖のバター焼き 青菜炒め・カリフラワーのゆかりマヨ和え 南瓜スープ・牛乳 御飯 ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 600kcal	クルミパン イチゴジャム 卵ロール・ミートボール 長芋の千切り コーンスープ・牛乳 かしわそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー: 527kcal	レーズンパン 海鮮ハンバーグ 鶏じゃが マカロニサラダ ココア・牛乳 御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊としめじの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 552kcal
夕食	御飯 鯖の野菜あんかけ 筍と落のおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 479kcal	御飯 豚肉のオニオンソースかけ 海老ボール煮 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 516kcal	御飯 豚肉のガーリック焼き 蓮根のハサミ揚げ 白菜と大葉の胡麻醤油和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 634kcal	クリスマス会 海鮮バラ散らし すまし汁 盛り合わせ マリネサラダ 御飯 エネルギー: 650kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き えび焼売 もやしのうま塩和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 498kcal	御飯 鯖のしそ味噌焼き さつま芋の金平 青梗菜のわさび和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 468kcal	御飯 ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー: 513kcal
日計	エネルギー: 1562kcal 蛋白 59.3g 塩分 8.4g	エネルギー: 1554kcal 蛋白 68.2g 塩分 8.9g	エネルギー: 1511kcal 蛋白 60.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1699kcal 蛋白 65.3g 塩分 9.5g	エネルギー: 1564kcal 蛋白 59.8g 塩分 8.7g	エネルギー: 1545kcal 蛋白 63.1g 塩分 8.8g	エネルギー: 1610kcal 蛋白 58.2g 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。