

献立表

2023年 11月. 12月

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2	日 3
朝食	米飯 カリフラワーのコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 キャベツのごまドレ和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 362kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.4g 食塩 2.4g	エネルギー 406kcal 蛋白質 8.6g 脂質 6.1g 食塩 2.1g	エネルギー 380kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.5g 食塩 2g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.5g 食塩 2.2g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.7g 食塩 1.8g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.7g 食塩 2.4g	エネルギー 375kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4g 食塩 2.3g
昼食	米飯 肉団子酢豚風 春雨サラダ 中華スープ 果物	米飯 豚のみそ漬焼き (付) 高野豆腐の卵とじ すまし汁 果物	カレーライス キャベツツナサラダ フルーツヨーグルト 福神漬 	米飯 鰯の変わり衣天ぷら 白菜和え物 根菜みそ汁 果物	わかめごはん ちゃんぽん  二色焼売 デザートムース	米飯 鮭のマヨネーズ焼き (付) 大根の胡麻炒め すまし汁 果物	米飯 チキン南蛮 (付) 春雨の中華和え 中華スープ 果物
	エネルギー 577kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.9g 食塩 3.4g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	エネルギー 609kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.3g 食塩 2.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.3g 食塩 2.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.7g 食塩 2.9g	エネルギー 482kcal 蛋白質 20g 脂質 11.7g 食塩 1.9g	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.4g 食塩 2.4g
夕食	米飯 かに玉野菜あん じゃが芋ピリ辛炒め 大根サラダ すまし汁	米飯 えびカツ&コロッセ (付) 湯豆腐あんかけ 白菜の梅和え 中華スープ	米飯 赤魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ すまし汁 	米飯 豆腐のピリ辛炒め つみれとしろなの煮物 カリフラワーのごまサラダ かき玉汁	米飯 鱈の酒蒸し じゃが芋塩炒め ほうれん草のピーナツマヨ和え 味噌汁	米飯 牛肉しぐれ煮 五目大豆煮 ブロッコリー和え 味噌汁 	米飯 太刀魚の竜田焼 れんこんとひじきの炒め煮 大根の甘酢生姜和え すまし汁
	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.7g 食塩 3.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.1g 食塩 3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.3g 食塩 2.5g	エネルギー 610kcal 蛋白質 26.5g 脂質 21.2g 食塩 2.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.1g 食塩 2.8g	エネルギー 544kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.6g 食塩 3.2g	エネルギー 526kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15g 食塩 2.8g
3時	芋ようかん	もみじ饅頭	ショコラロールケーキ	プチケーキ	あんどーナツ	きなこケーキ	カステラ
	エネルギー 78kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.9g 脂質 3g 食塩 0g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 食塩 0.1g	エネルギー 121kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g
エネルギー 1542kcal 蛋白質 48.4g 脂質 29.1g 食塩 9.1g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 48.1g 脂質 35.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 50.4g 脂質 36.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 53.8g 脂質 39.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 53.1g 脂質 29.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 56.6g 脂質 29g 食塩 7.6g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 48g 脂質 37.6g 食塩 7.6g	