

# 献立表

2023年 12月

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	米飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのソテー 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 のり佃煮	米飯 白菜のごまドレ和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 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 たいみそ	米飯 カリフラワースープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 404kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.7g 食塩 1.7g	エネルギー 374kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.1g 食塩 1.9g	エネルギー 391kcal 蛋白質 10.8g 脂質 5.4g 食塩 2.3g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.1g 食塩 1.9g	エネルギー 425kcal 蛋白質 8.5g 脂質 5.1g 食塩 2.1g	エネルギー 387kcal 蛋白質 8.3g 脂質 4.1g 食塩 2.2g	エネルギー 364kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.8g 食塩 2.4g
昼食	米飯 大豆入つくね焼き 付) キャベツのソテー すまし汁 果物 	赤飯 お造り 醤油 炊き合わせ 酢の物 茶碗蒸し 果物盛り合わせ	牛丼 大根しそ風味サラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト 	炊き込みごはん 鯖の漬け焼き 付) 春雨酢の物 すまし汁 果物	米飯 豚肉のピカタ 付) カリフラワーのオイスターソース炒め コンソメスープ 果物	米飯 鶏の甘酢あんかけ もやしの和え物 味噌汁 デザートムース	米飯 あじの焼き南蛮漬け いんげんの炒め煮 すまし汁 果物 
	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.8g 食塩 2g	エネルギー 495kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.6g 食塩 3.4g	エネルギー 484kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.5g 食塩 3.1g	エネルギー 617kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.4g 食塩 3.1g	エネルギー 513kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.5g 食塩 2.4g	エネルギー 434kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.2g 食塩 2.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.9g 食塩 2g
夕食	米飯 和風たまご焼き 細切り昆布煮 茄子の生姜和え 豚汁	米飯 鶏肉トマトソースかけ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ 	米飯 太刀魚の柚香焼き 付) いんげんきんぴら キャベツのゆかり和え すまし汁	米飯 肉団子中華煮 じゃが芋炒め煮 茄子のおかか和え 味噌汁	米飯 豆腐ふくさ焼き 大根の肉みそかけ 白菜のツナ和え すまし汁	米飯 鯖のもろみ焼き 里芋炒め煮 ほうれん草のゆず和え すまし汁	米飯 肉じゃが 茄子の高菜炒め 海草サラダ 味噌汁 
	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.7g 食塩 3.6g	エネルギー 556kcal 蛋白質 20g 脂質 19.5g 食塩 2.6g	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.7g 食塩 3.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.4g 食塩 3g	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.2g 食塩 2.7g	エネルギー 531kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.5g 食塩 3.8g
3時	水まんじゅう	プチシュー	どら焼き	ぶどうゼリー	まんじゅう	りんごプチケーキ	あんまん
	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.6g 食塩 0.1g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 食塩 0.2g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 食塩 0g
	エネルギー 1483kcal 蛋白質 51.5g 脂質 29.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 51.6g 脂質 35.5g 食塩 8g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 52g 脂質 32.9g 食塩 8.7g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 50.4g 脂質 32.2g 食塩 8.5g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.2g 食塩 7.6g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 44.2g 脂質 23.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 54.6g 脂質 27.4g 食塩 8.2g