

献立表

2023年 12月

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ブロッコリーの和え物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜の炒め煮 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 たいみそ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー 401kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.6g 食塩 1.8g	エネルギー 404kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.6g 食塩 1.9g	エネルギー 367kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.8g 食塩 2.1g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.8g 食塩 1.9g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.3g 脂質 4.1g 食塩 2.3g	エネルギー 392kcal 蛋白質 8.8g 脂質 5.5g 食塩 2.2g	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.7g 脂質 6.4g 食塩 2.3g
昼食	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め はくさいの生姜和え 味噌汁 果物	エビピラフ 南瓜のキッシュ クリームスープ 果物 	米飯 鶏のマスタード焼き (付) エビ団子の煮物 中華スープ 果物	海鮮丼 醤油 はくさいのお浸し すまし汁 デザートムース	米飯 豚の梅しそ焼き (付) カリフラワーの和え物 味噌汁 果物	鍋の日 ■ 米飯 豚肉野菜鍋 ブロッコリー和え 果物	米飯 白身フライタルタルソース (付) 豆のケチャップ煮 コンソメスープ フルーツヨーグルト
	エネルギー 461kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7g 食塩 2.6g	エネルギー 523kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11g 食塩 2.2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.5g 食塩 2g	エネルギー 441kcal 蛋白質 16.2g 脂質 5.6g 食塩 2.7g	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.2g 食塩 2.3g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.9g 食塩 1.3g	エネルギー 583kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.4g 食塩 2.1g
夕食	米飯 豚肉の生姜焼き 竹輪のピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁 	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 カリフラワーのソテー さつま芋サラダ ワカメスープ	米飯 コロッケ・えびカツ (付) しろなの卵とじ きのこサラダ コーンスープ	米飯  干草焼き なす肉味噌かけ わかめの中華風酢の物 すまし汁	米飯 さばの味噌煮 豚バラ大根 いんげんのピーナツ和え すまし汁	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 ちくわのきんぴら ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁 	米飯 牛焼き肉 (付) さつまいもレモン煮 めかぶの和え物 すまし汁
	エネルギー 635kcal 蛋白質 22g 脂質 22.4g 食塩 3.2g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.3g 食塩 2.3g	エネルギー 595kcal 蛋白質 20g 脂質 14.6g 食塩 2.8g	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.7g 食塩 3.1g	エネルギー 606kcal 蛋白質 19.5g 脂質 22.7g 食塩 2.7g	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.5g 食塩 4.9g	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.7g 脂質 6.9g 食塩 2.7g
3時	プチシュー エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	まんじゅう エネルギー 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	ほうじ茶プリン エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	もみじ饅頭 エネルギー 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	栗ようかん エネルギー 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	クレープ エネルギー 86kcal 蛋白質 1g 脂質 5g 食塩 0.1g	バナナケーキ エネルギー 121kcal 蛋白質 2.5g 脂質 3.6g 食塩 0.2g
	エネルギー 1565kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 53.1g 脂質 26g 食塩 6.4g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 48.9g 脂質 35.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 48.1g 脂質 27.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 46.5g 脂質 42.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.9g 食塩 8.5g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 50.4g 脂質 30.3g 食塩 7.3g