








# 献立表

2023年 12月

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	米飯 白菜と高野の煮浸し 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 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 大根の梅風味和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト  たいみそ
	エネルギー - 372kcal 蛋白質 10.5g 脂質 3.6g 食塩 2g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.9g 食塩 1.7g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 357kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.5g 食塩 2.3g	エネルギー - 364kcal 蛋白質 10.3g 脂質 2.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 394kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5g 食塩 2g
昼食	米飯 牛肉甘辛炒め ほうれん草の梅和え 味噌汁 果物	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物 	米飯 太刀魚の西京焼き (付) ひじき入り大根金平 すまし汁 果物	米飯 鶏の香草チーズ焼き マカロニサラダ ワカメスープ デザートムース	米飯 おろしハンバーグ 和風サラダ かき玉汁 果物	米飯 牛肉オイスターソース炒め ポテトサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	米飯 クリスマスチキン ポテト クリームスープ 果物
	エネルギー - 505kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.2g 食塩 2.5g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.6g 食塩 1.8g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16g 食塩 3.1g	エネルギー - 605kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.1g 食塩 2g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.6g 食塩 2.6g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 638kcal 蛋白質 15.6g 脂質 22.3g 食塩 2.4g
夕食	米飯 さわらの磯辺焼き 大根と厚揚げの煮物 いんげんゆず和え すまし汁	米飯 エビと卵のチリソース 茄子のごま炒め 白菜のゆかり和え 中華スープ	米飯 豚しょうが焼き 里芋と竹輪の煮物 カリフラワーのマリネ 味噌汁 	米飯 かに玉野菜あん 茄子とピーマンの中華炒め ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁	冬至 ■  米飯  肉じゃが 南瓜いとこ煮 いんげんのささみ和え 味噌汁	米飯 オムレツ (ソース) ビーフンソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 和風ツツパゲティ 白菜サラダ  すまし汁
	エネルギー - 463kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.4g 食塩 2.6g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.3g 食塩 2.7g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 24g 脂質 15.4g 食塩 3.2g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.6g 食塩 3.5g	エネルギー - 546kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.1g 食塩 3.1g	エネルギー - 552kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.1g 食塩 2.6g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.5g 食塩 2.9g
3時	パウンドケーキ	キャラメルプリン	プチケーキ	まんじゅう	黒ごまプリン	きな粉おかき	プチケーキ
	エネルギー - 147kcal 蛋白質 1.8g 脂質 7.7g 食塩 0.2g	エネルギー - 62kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1g 食塩 0.1g	エネルギー - 92kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.9g 食塩 0.3g	エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 2.7g 脂質 2.5g 食塩 0g	エネルギー - 61kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 食塩 0.1g	エネルギー - 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4g 食塩 0.2g
エネルギー - 1487kcal 蛋白質 55g 脂質 31.9g 食塩 7.3g	エネルギー - 1521kcal 蛋白質 48.3g 脂質 34.8g 食塩 6.3g	エネルギー - 1568kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.2g 食塩 8.8g	エネルギー - 1496kcal 蛋白質 49.8g 脂質 35.6g 食塩 7.7g	エネルギー - 1492kcal 蛋白質 50.3g 脂質 27.7g 食塩 8g	エネルギー - 1554kcal 蛋白質 50.8g 脂質 40.8g 食塩 6.8g	エネルギー - 1685kcal 蛋白質 48g 脂質 43.8g 食塩 7.5g	