

献立表

2023年 12月

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	米飯 里芋の煮物  味噌汁 ヤクルト ふりかけ 1食分 - 383kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.1g 食塩 2.3g	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 1食分 - 373kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.7g 食塩 2g	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 1食分 - 372kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.7g 食塩 1.8g	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 1食分 - 378kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.4g 食塩 2.4g	米飯 大根の旨煮 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ 1食分 - 363kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.6g 食塩 2.3g	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 1食分 - 429kcal 蛋白質 8.3g 脂質 4.7g 食塩 1.7g	米飯 カリフラワーソテー 味噌汁 ヤクルト たいみそ 1食分 - 382kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.5g 食塩 2.3g
	昼食	米飯 あじの南部焼き がんもの煮物 豚汁 果物 1食分 - 566kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.3g 食塩 2.8g	米飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ 果物 1食分 - 630kcal 蛋白質 22.9g 脂質 21.3g 食塩 1.9g	ビビンバ 白菜の梅和え 中華スープ デザートムース 1食分 - 462kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.9g 食塩 2.5g	米飯 鯖の香り味噌焼き 付) 春雨酢の物 すまし汁 果物 1食分 - 517kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.4g 食塩 2.2g	米飯 鶏肉のピカタ 付) 白菜サラダ すまし汁 果物 1食分 - 490kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.8g 食塩 1.4g	米飯 豆腐のピリ辛炒め キャベツの酢の物 味噌汁 果物 1食分 - 508kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.4g 食塩 2.5g
夕食		米飯 クリームシチュー カリフラワーのソテー ほうれん草のピーナツ和え 1食分 - 537kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.9g 食塩 2.8g	米飯 赤魚の煮付  付) 細切り昆布煮 白菜柚子風味和え 味噌汁 1食分 - 420kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4g 食塩 4.1g	米飯 カレイのきのこソースがけ きのこソース ほうれん草の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁 1食分 - 513kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 じゃが芋塩炒め キャベツのマヨ和え 味噌汁  1食分 - 607kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20g 食塩 2.7g	米飯 おでん なすのおかか煮 いんげんの胡麻和え すまし汁 1食分 - 567kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.8g 食塩 3.6g	米飯 八宝菜  三色焼売 ブロッコリーのささみサラダ 中華スープ 1食分 - 569kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.3g 食塩 2.4g
	3時	ロールケーキ 1食分 - 60kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.9g 食塩 0g	ドームケーキ 1食分 - 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	ショートケーキ 1食分 - 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	プチシュー 1食分 - 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	ゼリー 1食分 - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	おかき 1食分 - 57kcal 蛋白質 0.3g 脂質 3.7g 食塩 0.1g
		1食分 - 1546kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33.2g 食塩 7.9g	1食分 - 1541kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.3g 食塩 8g	1食分 - 1347kcal 蛋白質 48.1g 脂質 27.3g 食塩 7.2g	1食分 - 1547kcal 蛋白質 51.3g 脂質 36.5g 食塩 7.3g	1食分 - 1479kcal 蛋白質 50.8g 脂質 29.2g 食塩 7.3g	1食分 - 1563kcal 蛋白質 53.1g 脂質 37.1g 食塩 6.7g