

献立表

2024年 12月

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	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	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
	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	エネルギー 402kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.1g 食塩 1.6g	エネルギー 374kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.1g 食塩 1.9g	エネルギー 371kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.8g 食塩 2.2g	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
昼食	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	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	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ysterソース炒め コンソメスープ 果物
	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.2g 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	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.8g 食塩 2g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21g 脂質 8.5g 食塩 2.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.5g 食塩 3.1g	エネルギー 606kcal 蛋白質 22g 脂質 19.6g 食塩 3g	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.4g 食塩 2.4g
夕食	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	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
	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	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.7g 食塩 3.6g	エネルギー 554kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.3g 食塩 2.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.8g 食塩 3.2g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.3g 食塩 3.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.4g 食塩 3g
3時	きなこケーキ	カステラ	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
	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 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 1512kcal 蛋白質 56.8g 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	エネルギー 1481kcal 蛋白質 50.8g 脂質 28.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 50g 脂質 35.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 51.9g 脂質 32.7g 食塩 8.6g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 49.7g 脂質 31g 食塩 8.4g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.1g 食塩 7.6g