

献立表

2024年 12月

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	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 	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 大根の梅風味和え 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 キャベツのサラダ 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
	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	エネルギー - 401kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.6g 食塩 1.8g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.6g 食塩 1.9g	エネルギー - 349kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.7g 食塩 2.3g	エネルギー - 365kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.9g 食塩 2g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 8.3g 脂質 4.1g 食塩 2.3g
昼食	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	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
	エネルギー - 433kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.2g 食塩 2.5g	エネルギー - 512kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.9g 食塩 2g	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
夕食	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 	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 あじフライ (付) しろなの卵とじ きのこサラダ コーンスープ	米飯 千草焼き 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
	エネルギー - 501kcal 蛋白質 22.4g 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	エネルギー - 635kcal 蛋白質 22g 脂質 22.4g 食塩 3.2g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.2g 食塩 3.1g	エネルギー - 606kcal 蛋白質 19.5g 脂質 22.7g 食塩 2.7g
3時	あんまん	りんごブチケーキ	さつまいもおはぎ	まんじゅう	ほうじ茶プリン	もみじ饅頭	栗ようかん
	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 食塩 0g	エネルギー - 44kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 食塩 0.2g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 48kcal 蛋白質 1g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー - 74kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g
	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 44.8g 脂質 22.7g 食塩 7.4g	エネルギー - 1451kcal 蛋白質 53.2g 脂質 27.4g 食塩 8.4g	エネルギー - 1565kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.1g 食塩 7.6g	エネルギー - 1502kcal 蛋白質 52.4g 脂質 24.5g 食塩 6.3g	エネルギー - 1503kcal 蛋白質 49.2g 脂質 35.8g 食塩 6.5g	エネルギー - 1426kcal 蛋白質 47.2g 脂質 27g 食塩 7.8g	エネルギー - 1597kcal 蛋白質 46.5g 脂質 42.1g 食塩 7.4g