

献立表

2024年 12月

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
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 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	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
	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	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
昼食	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	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
	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	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.2g 食塩 2.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.6g 食塩 1.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.3g 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
夕食	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) さつまいもレモン考 めかぶの和え物 すまし汁 	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 付) 里芋と竹輪の煮物 カリフラワーのマリネ 味噌汁 	冬至■ 米飯  かに玉野菜あん 南瓜いとこ煮 ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁	米飯 肉じゃが 茄子とピーマンの中華炒め いんげんのささみ和え 味噌汁
	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	エネルギー 463kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.4g 食塩 2.4g	エネルギー 510kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.3g 食塩 2.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.4g 食塩 3.2g	エネルギー 538kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.2g 食塩 3.8g	エネルギー 516kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.4g 食塩 2.8g
3時	クレープ	バナナケーキ	ショコラケーキ	キャラメルプリン	まんじゅう	プチケーキ	黒ごまプリン
	エネルギー 86kcal 蛋白質 1g 脂質 5g 食塩 0.1g	エネルギー 121kcal 蛋白質 2.5g 脂質 3.6g 食塩 0.2g	エネルギー 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1g 食塩 0.1g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0g	エネルギー 92kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.9g 食塩 0.3g	エネルギー 66kcal 蛋白質 2.7g 脂質 2.5g 食塩 0g
	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	エネルギー 1340kcal 蛋白質 53.1g 脂質 24.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 48.3g 脂質 34.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 52.2g 脂質 34.4g 食塩 8.5g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 52.3g 脂質 37g 食塩 8.3g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 46.5g 脂質 42.1g 食塩 7.4g