

献立表

2024年 12月

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	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	米飯 里芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜炒め 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 のり佃煮	米飯 大根の旨煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	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	エネルギー 383kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.1g 食塩 2.3g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.7g 食塩 2g	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.2g 食塩 1.9g	エネルギー 378kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.4g 食塩 2.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.6g 食塩 2.3g
昼食	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	米飯 あじの南部焼き がんもの煮物 豚汁 果物	米飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 中華スープ 果物	ビビンバ 大根の梅和え 中華スープ デザートムース	米飯 鱈の香り味噌焼き 付) 春雨酢の物 すまし汁 果物	米飯 鶏肉のピカタ 付) 白菜サラダ すまし汁 果物
	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	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.3g 食塩 2.8g	エネルギー 632kcal 蛋白質 22.9g 脂質 21.3g 食塩 1.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 19g 脂質 8.9g 食塩 2.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.2g 食塩 2.2g	エネルギー 490kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.8g 食塩 1.4g
夕食	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) 和風ツナパゲティ 白菜サラダ すまし汁	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	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	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	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 じゃが芋塩炒め キャベツサラダ 味噌汁	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
	エネルギー 546kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 食塩 2.7g	エネルギー 557kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.5g 食塩 2.9g	エネルギー 537kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.9g 食塩 2.8g	エネルギー 420kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4g 食塩 4.1g	エネルギー 510kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.6g 食塩 2.9g	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.8g 食塩 2.8g	エネルギー 567kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.8g 食塩 3.6g
3時	きな粉おかき	プチケーキ	ロールケーキ	ドームケーキ	まんじゅう	プチシュー	ゼリー
	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 60kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.9g 食塩 0g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.2g 食塩 0.2g	エネルギー 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1548kcal 蛋白質 50.4g 脂質 40.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1685kcal 蛋白質 48g 脂質 43.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33.2g 食塩 7.9g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 49g 脂質 28.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 50.8g 脂質 29.2g 食塩 7.3g