12月 週間予定献立表 12月

	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 小松菜のおろし和え うぐいす豆	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 白菜のお浸し	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグみぞれあんかけ チンゲン菜と油揚げの炒め煮 梅干し	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ 納豆おろし アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー 大豆とベーコンのコンソメ煮 たいみそ	ご飯 みそ汁 はんぺん炒め 白菜の和え物 たらこ
	【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 75.5 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 5.1 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.8 g
	朝食						
昼食・おやつ	ご飯 ホキのコーンマヨ焼き アスパラサラダ カリフラワーの梅おほかね和え オレンジ 牛乳	ご飯 きのこカレー キャベツサラダ 福神漬け りんご 牛乳	かにピラフ オムレッツデミソースかけ わかめのマヨサラダ 小松菜のお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け 菜の花の胡麻和え カリフラワーのゆかり和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚丼風煮 オクラとひじきの和え物 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋の味噌煮 キャベツの甘酢和え オレンジ 牛乳
	ババロアシュークリーム	ココアワッフル	いちごクレープ	黒糖まんじゅう	エクレア	たい焼き	ショコラぶっせ
	【エネルギー】 746 kcal 【たんぱく質】 30.5 g 【脂質】 32.1 g 【炭水化物】 83.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 745 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 28.7 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 86.1 g 【塩分】 4.5 g	【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 661 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 2.5 g
昼食・おやつ	昼食・おやつ	昼食・おやつ	昼食・おやつ	昼食・おやつ	昼食・おやつ	昼食・おやつ	
夕食	菜飯 みそ汁 カニと枝豆のあんかけ豆腐 鶏ささみの和え物 オクラとなめこ和え	ご飯 スープ 和風卵焼き いんげんのマヨ和え しば漬け	ご飯 みそ汁 鱈の幽庵焼き 厚揚げの煮物 たくあん漬け	ご飯 清汁 凍り豆腐の卵どじ煮 れんこん金平 ねぎ味噌	ご飯 みそ汁 クリーム煮 スパゲティソテー 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き 豆腐のかにあんかけ 白菜漬け	ご飯 みそ汁 豚肉と筍の中華炒め 春雨サラダ わらびのなめ茸和え
	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 72.7 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 76.8 g 【塩分】 4.5 g	【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 484 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.3 g
	夕食						

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年12月4日迄