



	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き とろろ芋 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 菜の花のごまドレ和え のり佃煮 【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 温泉玉子 うぐいす豆 【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 ふりかけ 【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 57.4 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツのツナ和え 味付け海苔 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の卵とじ ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 3.0 g
	★おすすめメニュー★ えびと山椒のちりめんご飯 ほっけの塩焼き さつま芋の舍め煮 小松菜の酢味噌和え フルーツミックス・牛乳	ご飯 ハンバーグトマトソース ポテトサラダ 青梗菜の生姜和え バナナ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 もやしと小松菜のナムル さつま芋サラダ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉のキムチ炒め ハリハリサラダ オクラのお浸し りんご 牛乳	ご飯 鱈の梅葱焼き キャベツと高野のあっさり煮 胡瓜のポン酢和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚丼風煮 ほうれん草の胡麻和え 大根のゆかり和え バナナ 牛乳	ご飯 鮭のクリーム煮 ブロッコリーの和え物 キャベツの即席漬け オレンジ 牛乳
昼食・おやつ	ショコラぶっせ 【エネルギー】 687 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 100.1 g 【塩分】 3.8 g	いちごクレープ 【エネルギー】 804 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 25.8 g 【炭水化物】 116.4 g 【塩分】 2.9 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 741 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 106.1 g 【塩分】 2.2 g	レーズン蒸しパン 【エネルギー】 696 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 93.6 g 【塩分】 1.8 g	エクレア 【エネルギー】 606 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 85.7 g 【塩分】 1.8 g	焼きドーナツ(豆乳) 【エネルギー】 686 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 25.0 g 【炭水化物】 91.9 g 【塩分】 2.3 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 594 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 82.5 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ さくら漬け 【エネルギー】 492 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵とじ煮 揚げ茄子ポン酢がけ 枝豆おろし 【エネルギー】 499 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 たらのパター醤油焼き 野菜大豆煮 つば漬け 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 クリーム煮 スパゲティナー たくあん漬け 【エネルギー】 522 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清まし汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 清まし汁 鯖の味噌焼き 南瓜煮 なめこおろし 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 71.6 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 清まし汁 鶏肉と大豆の煮物 豆腐のゆず味噌かけ 青かつば漬け 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.3 g

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 R5年12月10日迄