

# 週間予定献立表

	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草のソテー のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 57.1 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 81.7 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し</p> <p>【エネルギー】 327 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 55.5 g 【塩分】 3.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 たいみそ</p> <p>【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 京風白和え 野菜ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 菜の花のお浸し 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 316 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 57.3 g 【塩分】 1.8 g</p>
	<p>【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 80.9 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 582 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>【エネルギー】 712 kcal 【たんぱく質】 27.9 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>【エネルギー】 563 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 88.9 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>【エネルギー】 749 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 28.6 g 【炭水化物】 112.8 g 【塩分】 4.0 g</p>	<p>【エネルギー】 691 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 102.1 g 【塩分】 2.2 g</p>
昼食・おやつ	<p>ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き カリフラワーソテー 胡瓜のゆかり和え りんご 牛乳</p> <p>ココアワッフル</p>	<p>ご飯 オムレツミートソースかけ キャベツのボン酢和え オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳</p> <p>カスタードケーキ</p>	<p>ご飯 鱈の山椒味噌焼き 高野豆腐の煮物 いんげんのマヨネーズ和え バナナ 牛乳</p> <p>豆乳焼きドーナツ</p>	<p>ご飯 豆腐の中華煮 ブロッコリーの和風ドレ和え 大根と大葉の即席漬け りんご 牛乳</p> <p>小豆今川焼き</p>	<p>ハムピラフ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ キャベツの磯和え みかん 牛乳</p> <p>バナナクレープ</p>	<p>ご飯 回鍋肉 もやしとひじき和え 胡瓜と塩昆布和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>ショコラぶっせ</p>	<p>ご飯 鶏肉の胡麻焼き アスパラサラダ 白菜の甘酢和え バナナ 牛乳</p> <p>抹茶まんじゅう</p>
	<p>【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 80.9 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 582 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>【エネルギー】 712 kcal 【たんぱく質】 27.9 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>【エネルギー】 563 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 88.9 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>【エネルギー】 749 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 28.6 g 【炭水化物】 112.8 g 【塩分】 4.0 g</p>	<p>【エネルギー】 691 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 102.1 g 【塩分】 2.2 g</p>
夕食	<p>ご飯 清汁 カニと枝豆のあんかけ豆腐 蓮根の五目炒め 葱味噌にんにく</p> <p>【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鱈の煮付け 鶏ささみの和え物 さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 1.5 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 もやしとわかめの炒め物 白菜の胡麻和え</p> <p>【エネルギー】 548 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 南瓜煮 なめこおろし</p> <p>【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 3.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の卵とじ煮 菜の花とベーコンソテー 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 清汁 鱈の野菜マヨ焼き スパゲティソテー たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 494 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 3.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ほたて入り卵焼き 金平ごぼう しば漬け</p> <p>【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.2 g</p>
	<p>【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 1.5 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 548 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 3.8 g</p>	<p>【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>【エネルギー】 494 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 3.9 g</p>	<p>【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.2 g</p>

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17日迄