



週間予定献立表



	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 83.7 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 のり佃煮 【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 ひじき煮 梅干し 【エネルギー】 331 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 たらこ 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き オクラのおかか和え ぶりかけ 【エネルギー】 320 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 2.2 g
	ご飯 オムレツミートソースかけ 大根サラダ ほうれん草のお浸し みかん 牛乳 【エネルギー】 592 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 2.0 g	ちらしご飯 ホキの和風ムニエル パンプキンサラダ 小松菜のお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 794 kcal 【たんぱく質】 31.5 g 【脂質】 35.3 g 【炭水化物】 84.2 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 豚丼風煮 カリフラワーソテー オクラのおろし和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 641 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 麻婆豆腐 カニ焼売 青梗菜の生姜和え みかん 牛乳 【エネルギー】 679 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 97.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 豚肉の酒粕煮 冬至南瓜 ほうれん草とえのきのゆず和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 744 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 108.4 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 ほっけの梅葱焼き 小松菜の錦糸和え 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 親子煮 茄子の味噌炒め キャベツのゆかり和え みかん 牛乳 【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 97.0 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	エクレア 【エネルギー】 592 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 2.0 g	苺クレープ 【エネルギー】 794 kcal 【たんぱく質】 31.5 g 【脂質】 35.3 g 【炭水化物】 84.2 g 【塩分】 1.8 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 641 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 3.2 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 679 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 97.9 g 【塩分】 2.6 g	ショコラぶっせ 【エネルギー】 744 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 108.4 g 【塩分】 1.3 g	焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 2.6 g	たい焼き 【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 97.0 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 清汁 鯖の生姜焼き もやしの梅ドレ和え なめこおろし 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 清汁 鶏肉の卵とじ煮 いんげんとツナサラダ 青梗菜の磯和え 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 カニクリームコロッケ 春雨サラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 107.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 揚げ茄子ポン酢かけ たくあん漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 野菜大豆煮 ねぎみそ 【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 72.9 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ 金平ごぼう 野沢菜漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け マカロニサラダ しば漬け 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 3.1 g
夕食	ご飯 清汁 鯖の生姜焼き もやしの梅ドレ和え なめこおろし 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 清汁 鶏肉の卵とじ煮 いんげんとツナサラダ 青梗菜の磯和え 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 カニクリームコロッケ 春雨サラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 107.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 揚げ茄子ポン酢かけ たくあん漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 野菜大豆煮 ねぎみそ 【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 72.9 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ 金平ごぼう 野沢菜漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け マカロニサラダ しば漬け 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 3.1 g

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

掲示期限 R5年12月24日迄