



MERRY CHRISTMAS

週間予定献立表

MERRY CHRISTMAS

	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 カニ豆腐 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き とろろ芋 菜の花のおかか和え 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ラジウム卵 うぐいす豆 【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ひびき煮 たまごふりかけ 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのトマト煮 味付け海苔 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き キャベツのおかか和え のり佃煮 【エネルギー】 304 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 57.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し たらこ 【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 11.1 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.4 g
	☆クリスマスメニュー☆ チキンライス コーンポタージュ 海老フライ ほうれん草のソテー フルーツミックス・ヤクルト ショコラケーキ	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 小松菜の磯和え みかん 牛乳 カスタードケーキ	☆おすすめメニュー☆ 五目ご飯 北海道産コク旨チーズコロケ 春雨サラダ 白菜のお浸し りんご・牛乳 黒蜜パンケーキ	梅しらすご飯 けんちん煮 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し フルーツミックス 牛乳 バナナクレープ	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け みかん 牛乳 クリームワッフル	ご飯 八宝菜 パンプキンサラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 小豆今川焼き	年越しそば そば 天ぷら4種盛り合わせ 山菜おろし みかん 牛乳 抹茶まんじゅう
昼食・おやつ	【エネルギー】 1007 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 48.1 g 【炭水化物】 123.6 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 751 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 111.9 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 23.6 g 【炭水化物】 99.7 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 108.4 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 736 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 30.1 g 【炭水化物】 87.5 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 740 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 25.7 g 【炭水化物】 98.6 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 95.4 g 【塩分】 4.7 g
	ご飯 中華スープ オムレツのきのこあんかけ ささみとわかめの胡麻だれかけ さくら漬け 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け 野菜ソテー 赤かっぱ漬け 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ いんげんサラダ なめこおろし 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 清汁 サバの味噌焼き おでん風 小松菜の錦糸和え 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め ブロccoliのオーロラソース和え しば漬け 【エネルギー】 500 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清汁 かに玉風甘酢あんかけ カリフラワーソテー 葱味噌にんにく 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 ホキのゆずあんかけ 金平ごぼう 野沢菜漬け 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.8 g
夕食	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 500 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.8 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31日迄