



週間予定献立表

	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)	12月22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】 395 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 74.9 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 厚焼き玉子 味付けのり 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 京風白和え 梅干し 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 切り干し大根の煮物 ふりかけ 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 温泉玉子 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 56.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.0 g
	★おすすめメニュー★ しょうがご飯 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーサラダ キャベツの甘酢和え みかん 牛乳 【エネルギー】 732 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 101.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 麻婆茄子 カニ焼売 オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 699 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 104.5 g 【塩分】 2.4 g	梅しらすご飯 たら鍋風煮 パンプキンサラダ ほうれん草のお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 オムレツミートソースがけ 大根サラダ 小松菜のわさび和え りんご 牛乳 【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 92.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 ポークシチュー カリフラワーソテー オクラのおろし和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 694 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 25.8 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 たらのゆず味噌焼き 冬至南瓜 胡瓜の甘酢和え みかん 牛乳 【エネルギー】 660 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 118.5 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み いんげんとツナサラダ 小松菜の磯和え りんご 牛乳 【エネルギー】 651 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 95.4 g 【塩分】 2.0 g
昼食・おやつ	ココア蒸しパン 【エネルギー】 732 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 101.0 g 【塩分】 2.5 g	蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 699 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 104.5 g 【塩分】 2.4 g	抹茶パンケーキ 【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 3.9 g	たいやき 【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 92.3 g 【塩分】 2.1 g	いちごクレープ 【エネルギー】 694 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 25.8 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 3.1 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 660 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 118.5 g 【塩分】 2.1 g	どらやき 【エネルギー】 651 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 95.4 g 【塩分】 2.0 g
	ご飯 清まし汁 和風玉子焼き スパゲティソテー 菜の花の辛子和え 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清まし汁 鯖の味噌焼き もやしと梅ドレ和え 野菜漬け 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清まし汁 焼き肉 おでん風煮物 しば漬け 【エネルギー】 563 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 28.6 g 【炭水化物】 54.8 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 清まし汁 鶏肉と大豆の煮物 揚げ茄子生薑醤油和え たくあん 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清まし汁 アジの香味ソースかけ ビーフソテー 大葉味噌 【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 71.7 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 ワンタン汁 チンジャオロースー 春雨サラダ 青梗菜のナムル 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 1.1 g	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 金平ごぼう 青かつば漬け 【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 55.2 g 【塩分】 2.3 g