

週間予定献立表

	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉玉子 金時煮豆 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 金平ごぼう 梅干し 【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 8.2 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草のソテー のり佃煮 【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 70.0 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とうろろ芋 小松菜のお浸し 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 11.4 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔 【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 55.2 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の玉子どじょう ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.9 g
	わかめご飯 ホキのムニエル ほうれん草の胡麻和え 大根と人参のピリ辛和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 616 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 オムレッデミソースかけ ブロッコリーサラダ 白菜のお浸し みかん 牛乳 【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 78.3 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 カレイの照り焼き さつま芋のレモン煮 なめこおろし りんご 牛乳 【エネルギー】 569 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 813 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 123.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 ホキのゆず味噌焼き カニ豆腐 いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 611 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 94.3 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ 白菜の甘酢和え みかん 牛乳 【エネルギー】 688 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 32.3 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 アジの南蛮漬け キャベツとウインナーのソテー 大根の梅和え りんご 牛乳 【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 99.3 g 【塩分】 1.9 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ 【エネルギー】 616 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 2.5 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 78.3 g 【塩分】 1.6 g	クリームワッフル 【エネルギー】 569 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 2.8 g	どらやき 【エネルギー】 813 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 123.2 g 【塩分】 2.1 g	豆乳焼きドーナツ 【エネルギー】 611 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 94.3 g 【塩分】 2.8 g	チョコクレープ 【エネルギー】 688 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 32.3 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 2.0 g	まんじゅう 【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 99.3 g 【塩分】 1.9 g
	ご飯 清まし汁 豚肉と玉ねぎの生姜焼き 菜の花とベーコンソテー キャベツの即席漬け 【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.6 g	ゆかりご飯 清まし汁 カニクリームコロッケ 大根サラダ オクラのおかか和え 【エネルギー】 430 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 107.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清まし汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 五目炒め 菜の花の錦糸和え 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 タラの煮つけ 鶏ささみの和え物 さくら漬け 【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	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 おでん風煮物 ほうれん草のなめ茸和え 【エネルギー】 529 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 19.5 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 清まし汁 ホッケの塩焼き 茄子の味噌炒め しば漬け 【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 57.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 かき卵汁 鶏肉の活部煮 豆腐のゆず味噌かけ 青かつば漬け 【エネルギー】 482 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 2.7 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 R6年12月15日迄