



	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)	12月8日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 74.0 g 【塩分】 1.9 g	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】 398 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 温泉卵 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 56.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 菜の花のごまドレ和え のり佃煮 【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ほうれん草の白和え 梅干し 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー オクラのおろし和え 味付け海苔 【エネルギー】 330 kcal 【たんぱく質】 9.4 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 3.2 g
	ご飯 豚丼風煮 ビーフソテー 菜の花の磯和え みかん 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 656 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 87.5 g 【塩分】 2.6 g	カレーうどん 大根サラダ 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 682 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 83.7 g 【塩分】 5.3 g	ご飯 オムレツミートソースかけ キャベツときさみのポン酢和え いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 621 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 1.9 g	わかめご飯 ホキの野菜のせ焼き 金平ごぼう 青梗菜の生姜和え りんご 牛乳 バナナクレープ 【エネルギー】 478 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 76.0 g 【塩分】 2.1 g	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 しっとり大福 【エネルギー】 741 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 26.7 g 【炭水化物】 96.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 アジの葱醤油焼き 切干大根の煮物 白菜の甘酢和え バナナ 牛乳 焼きチョコドーナツ 【エネルギー】 582 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 12.0 g 【炭水化物】 90.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 豚肉のキムチ炒め わかめのマヨサラダ 胡瓜のゆかり和え みかん 牛乳 どら焼き 【エネルギー】 718 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 26.5 g 【炭水化物】 96.2 g 【塩分】 2.0 g
昼食・おやつ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 カリフラワーサラダ 小松菜のナムル 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 クリーム煮 スパゲティソテー 野菜漬け 【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 76.6 g 【塩分】 4.5 g	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き 豆腐のかにあんかけ つば漬け 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 鶏肉の活部煮 茄子の味噌炒め 枝豆おろし 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 3.9 g	ゆかりご飯 みそ汁 鱈のバター醤油焼き 野菜大豆煮 胡瓜の浅漬け 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 青かつぱ漬け 【エネルギー】 523 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ いんげんサラダ しば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 みそ汁 夕飯 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 夕飯 【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 76.6 g 【塩分】 4.5 g	ご飯 みそ汁 夕飯 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 夕飯 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 3.9 g	ゆかりご飯 みそ汁 夕飯 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 夕飯 【エネルギー】 523 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 清汁 夕飯 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.6 g

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

掲示期限 R6年12月8日迄