

週間予定献立表

	12月8日（月）	12月9日（火）	12月10日（水）	12月11日（木）	12月12日（金）	12月13日（土）	12月14日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え ふりかけ 【エネルギー】 331 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 温泉玉子 豆腐とひじきの煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 76.2 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 ほうれん草のお浸し つぼ漬け 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 337 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 ジャガ芋のそぼろ煮 京風白和え ふりかけ 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	ご飯 鮭のマリネ ボテトサラダ 黄桃缶 牛乳	★弁メニュー★ 海鮮あんかけ弁 プロッコリーかにかまサラダ ぶどうムース 牛乳	ご飯 豚肉のキムチ炒め キャベツのわさび和え バナナ 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 白桃缶 牛乳	ポークカレー 福神漬け レタスのグリーンサラダ みかん 牛乳	ご飯 鶏肉カレー風味焼き スパゲティサラダ パイン缶 牛乳	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のお浸し 黄桃缶 牛乳
夕食	ココアワッフル 【エネルギー】 772 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 35.3 g 【炭水化物】 90.5 g 【塩分】 1.8 g	やわらかおかき（青のり）	人形焼き 【エネルギー】 551 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 81.8 g 【塩分】 2.2 g	クリームワッフル 【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 98.2 g 【塩分】 2.9 g	レモンケーキ 【エネルギー】 565 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 84.6 g 【塩分】 2.2 g	チヨコクレープ 【エネルギー】 783 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 33.0 g 【炭水化物】 105.4 g 【塩分】 4.1 g	蓋しカスタードケーキ 【エネルギー】 580 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 81.8 g 【塩分】 1.5 g
	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め 玉子豆腐 ヨーグルトブルーベリーソース	★特別メニュー★ ちらしご飯・みそ汁 お刺身盛り合わせ 白菜の柚子漬け	チャーハン カニ焼壳 レタスのグリーンサラダ 白菜のスープ煮	ご飯 麻婆豆腐 刺み昆布の炒め煮 さくら漬け	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のもみ漬け 洋なし缶	ご飯 ホキの味噌漬け焼き 車麩の煮物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 おでん レタスとコーンのサラダ しそ昆布
	 【エネルギー】 620 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 28.0 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 1.9 g	 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.2 g	 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 2.3 g	 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 1.8 g	 【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 2.7 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 1.4 g	 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 1.7 g	 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 3.4 g

掲示期限 R7年12月14日迄

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