

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 竹輪と大根の煮物 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 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【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
	ご飯 鮭のマリネ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳 【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	★井メニュー★ 海鮮あんかけ丼 ブロッコリーかにかまサラダ ぶどうムース 牛乳 【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	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 【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	ご飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 白桃缶 牛乳 【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	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 【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	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 【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 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のお浸し 黄桃缶 牛乳 【エネルギー】 745 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 29.9 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 1.8 g
昼食・おやつ	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) 【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	人形焼き 【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	クリームワッフル 【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	レモンケーキ 【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	チョコクレープ 【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	蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 745 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 29.9 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 1.8 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 【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	★特別メニュー★ ちらしご飯・みそ汁 お刺身盛り合わせ 白菜の柚子浸し 【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	チャーハン カニ焼売 レタスのグリーンサラダ 白菜のスープ煮 【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	ご飯 麻婆豆腐 刺み昆布の炒め煮 さくら漬け 【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	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のもみ漬け 洋なし缶 【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	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 【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	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】 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

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 R7年12月14日迄