



週間予定献立表

	12月15日（月）	12月16日（火）	12月17日（水）	12月18日（木）	12月19日（金）	12月20日（土）	12月21日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【 エネルギー 】 369 kcal 【 たんぱく質 】 13.6 g 【 脂質 】 7.8 g 【 炭水化物 】 63.1 g 【 塩分 】 2.4 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キャベツの甘酢和え 青かつば漬け 【 エネルギー 】 315 kcal 【 たんぱく質 】 12.6 g 【 脂質 】 4.1 g 【 炭水化物 】 57.2 g 【 塩分 】 2.8 g	ご飯 みそ汁 切干大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ 【 エネルギー 】 352 kcal 【 たんぱく質 】 10.1 g 【 脂質 】 4.6 g 【 炭水化物 】 68.8 g 【 塩分 】 3.0 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【 エネルギー 】 406 kcal 【 たんぱく質 】 13.9 g 【 脂質 】 7.0 g 【 炭水化物 】 72.6 g 【 塩分 】 2.7 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 刺み昆布の炒め煮 さくら漬け 【 エネルギー 】 365 kcal 【 たんぱく質 】 13.0 g 【 脂質 】 6.5 g 【 炭水化物 】 63.4 g 【 塩分 】 2.7 g	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【 エネルギー 】 363 kcal 【 たんぱく質 】 9.8 g 【 脂質 】 5.4 g 【 炭水化物 】 69.0 g 【 塩分 】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【 エネルギー 】 329 kcal 【 たんぱく質 】 10.9 g 【 脂質 】 6.8 g 【 炭水化物 】 67.9 g 【 塩分 】 2.9 g
	ご飯 厚揚げの生薑そばろ煮込み さつま芋サラダ みかん 牛乳	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ じゃが芋と油麩の煮物 ミックスフルーツ 牛乳	ご飯 鯖のゆず味噌煮 根菜の煮物 りんご 牛乳	ご飯 メンチカツ もやしと胡瓜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け ささみとわかめの青じそドレかけ 白桃缶 牛乳	★おすすめメニュー★ ご飯 すき焼きコロッケ もやしのナムル ぶどうムース・牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ 大根ほたてサラダ キウイ 牛乳
	やわらかおかき（砂糖醤油）	どら焼き	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ	抹茶サブレ	ココアワッフル	やわらかおかき（青のり）
	【 エネルギー 】 656 kcal 【 たんぱく質 】 21.4 g 【 脂質 】 25.3 g 【 炭水化物 】 90.4 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 659 kcal 【 たんぱく質 】 31.8 g 【 脂質 】 14.6 g 【 炭水化物 】 106.1 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 642 kcal 【 たんぱく質 】 25.9 g 【 脂質 】 18.1 g 【 炭水化物 】 100.3 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 16.1 g 【 脂質 】 15.7 g 【 炭水化物 】 119.2 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 510 kcal 【 たんぱく質 】 27.1 g 【 脂質 】 10.3 g 【 炭水化物 】 80.7 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 608 kcal 【 たんぱく質 】 14.6 g 【 脂質 】 18.9 g 【 炭水化物 】 93.7 g 【 塩分 】 1.1 g	【 エネルギー 】 605 kcal 【 たんぱく質 】 20.8 g 【 脂質 】 23.8 g 【 炭水化物 】 80.9 g 【 塩分 】 2.7 g
夕食	ご飯 鮭のごま醤油焼き 白菜のもみ漬け 金時煮豆	ご飯 たらちり風 揚げ茄子田楽 たくあん漬け	カニピラフ 焼売 レタスサラダ スープ煮	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとベーコンソテー 白菜のお浸し	ご飯 豚肉と大根のオイスター煮 胡瓜の塩昆布和え もずくの酢の物	ご飯 鰯の山椒焼き ブロッコリーのごまドレあえ 柚子なます	ご飯 白身魚のねぎ味噌焼き れんこん金平 青かつば漬け
	【 エネルギー 】 458 kcal 【 たんぱく質 】 23.2 g 【 脂質 】 9.8 g 【 炭水化物 】 70.6 g 【 塩分 】 1.5 g	【 エネルギー 】 407 kcal 【 たんぱく質 】 16.7 g 【 脂質 】 9.0 g 【 炭水化物 】 65.1 g 【 塩分 】 3.3 g	【 エネルギー 】 480 kcal 【 たんぱく質 】 16.9 g 【 脂質 】 12.7 g 【 炭水化物 】 75.3 g 【 塩分 】 3.2 g	【 エネルギー 】 422 kcal 【 たんぱく質 】 20.4 g 【 脂質 】 11.4 g 【 炭水化物 】 61.3 g 【 塩分 】 1.6 g	【 エネルギー 】 491 kcal 【 たんぱく質 】 13.1 g 【 脂質 】 20.3 g 【 炭水化物 】 63.8 g 【 塩分 】 1.7 g	【 エネルギー 】 360 kcal 【 たんぱく質 】 17.4 g 【 脂質 】 1.8 g 【 炭水化物 】 61.4 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 370 kcal 【 たんぱく質 】 17.0 g 【 脂質 】 2.7 g 【 炭水化物 】 69.4 g 【 塩分 】 2.4 g

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

掲示期限 R7年12月21日迄