

# 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 キヤベツの甘酢和え 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 刻み昆布の炒め煮 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 キヤベツのおかか和え 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 厚揚げの生姜そぼろ煮込み 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 じゃが芋と油麸の煮物 ミックスフルーツ 牛乳	ご飯 鯖の柚子味噌煮 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
	ご飯 鯵のごま醤油焼き 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  【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	カニピラフ 焼壳 レタスサラダ スープ煮  【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	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き ブロッcoliとベーコンソテー 白菜のお浸し もずくの酢の物  【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	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  【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	ご飯 鱈の山椒焼き ブロッcoliのごまドレあえ 柚子なます  【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	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】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
	ご飯 鯵のごま醤油焼き 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  【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	カニピラフ 焼壳 レタスサラダ スープ煮  【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	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き ブロッcoliとベーコンソテー 白菜のお浸し もずくの酢の物  【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	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  【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	ご飯 鱈の山椒焼き ブロッcoliのごまドレあえ 柚子なます  【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	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】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
	ご飯 鯵のごま醤油焼き 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  【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	カニピラフ 焼壳 レタスサラダ スープ煮  【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	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き ブロッcoliとベーコンソテー 白菜のお浸し もずくの酢の物  【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	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  【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	ご飯 鱈の山椒焼き ブロッcoliのごまドレあえ 柚子なます  【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	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】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

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