



# 週間予定献立表

	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)	12月28日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】341 kcal 【たんぱく質】8.9 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】62.8 g 【塩分】2.6 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】373 kcal 【たんぱく質】12.4 g 【脂質】7.7 g 【炭水化物】63.1 g 【塩分】1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】324 kcal 【たんぱく質】10.3 g 【脂質】3.2 g 【炭水化物】65.0 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】369 kcal 【たんぱく質】14.6 g 【脂質】5.4 g 【炭水化物】68.1 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐といじきの煮物 つぼ漬け 【エネルギー】416 kcal 【たんぱく質】15.2 g 【脂質】8.7 g 【炭水化物】62.8 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【エネルギー】361 kcal 【たんぱく質】13.4 g 【脂質】6.7 g 【炭水化物】61.9 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 ところ芋 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】65.2 g 【塩分】2.4 g
昼食・おやつ	ご飯 鰯の粕漬け焼き 冬至南瓜 小松菜の辛子和え 牛乳 人形焼き	ご飯 ほっけのみりん焼き 大根の含め煮 みかん 牛乳 ワッフル	ご飯 アジの塩焼き さつま芋のレーズン煮 洋なし缶 牛乳 チョコクレープ	★クリスマスマニューグ オムライス コーンクリームコロッケ シーザーサラダ ミックスフルーツ・牛乳 ショコラケーキ	★おすすめメニュー★ 味噌ラーメン 玉葱のポン酢和え バナナ 牛乳 蒸しカスター・ケーキ	ご飯 八宝菜 キャベツの梅ドレ和え 白桃缶 牛乳 やわらかおかき (砂糖・醤油)	ご飯 豚肉と茄子の炒め煮 レタスサラダ 黄桃缶 牛乳 どら焼き
夕食	カレーライス 福神漬け キャベツのうま塩サラダ 洋なし缶 【エネルギー】633 kcal 【たんぱく質】28.7 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】101.7 g 【塩分】1.2 g	ご飯 豆腐のピリ辛炒め わかめの中華和え みかん缶 【エネルギー】542 kcal 【たんぱく質】24.5 g 【脂質】11.9 g 【炭水化物】87.2 g 【塩分】1.9 g	ご飯 鯵の青のりマヨ焼き キャベツのザーサイ和え 金時煮豆 【エネルギー】557 kcal 【たんぱく質】22.2 g 【脂質】10.9 g 【炭水化物】94.8 g 【塩分】1.6 g	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め マカロニサラダ しそ昆布 【エネルギー】795 kcal 【たんぱく質】21.7 g 【脂質】34.5 g 【炭水化物】98.4 g 【塩分】4.6 g	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 レタスサラダ パイン缶 【エネルギー】677 kcal 【たんぱく質】26.4 g 【脂質】21.0 g 【炭水化物】101.8 g 【塩分】2.1 g	ご飯 カレイの煮魚 ポテトサラダ ザーサイ 【エネルギー】609 kcal 【たんぱく質】18.3 g 【脂質】24.9 g 【炭水化物】80.4 g 【塩分】1.5 g	ご飯 ほっけの七味焼き ブロッコリーかにあんかけ 豆昆布 【エネルギー】779 kcal 【たんぱく質】22.7 g 【脂質】30.6 g 【炭水化物】105.3 g 【塩分】1.6 g
	カレーライス 福神漬け キャベツのうま塩サラダ 洋なし缶 【エネルギー】590 kcal 【たんぱく質】13.9 g 【脂質】21.6 g 【炭水化物】88.0 g 【塩分】3.6 g	ご飯 豆腐のピリ辛炒め わかめの中華和え みかん缶 【エネルギー】448 kcal 【たんぱく質】14.6 g 【脂質】11.3 g 【炭水化物】73.5 g 【塩分】1.5 g	ご飯 鯵の青のりマヨ焼き キャベツのザーサイ和え 金時煮豆 【エネルギー】506 kcal 【たんぱく質】24.3 g 【脂質】14.9 g 【炭水化物】70.6 g 【塩分】2.4 g	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め マカロニサラダ しそ昆布 【エネルギー】592 kcal 【たんぱく質】15.1 g 【脂質】26.0 g 【炭水化物】73.1 g 【塩分】2.7 g	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 レタスサラダ パイン缶 【エネルギー】399 kcal 【たんぱく質】20.1 g 【脂質】3.6 g 【炭水化物】72.2 g 【塩分】1.8 g	ご飯 カレイの煮魚 ポテトサラダ ザーサイ 【エネルギー】414 kcal 【たんぱく質】18.5 g 【脂質】9.5 g 【炭水化物】66.7 g 【塩分】3.7 g	ご飯 ほっけの七味焼き ブロッコリーかにあんかけ 豆昆布 【エネルギー】378 kcal 【たんぱく質】19.9 g 【脂質】5.4 g 【炭水化物】64.6 g 【塩分】1.9 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28日迄