

# 12月間献立表

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
	白粥 南瓜煮付け 漬物	味噌おじや 大白花豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 麩の卵とじ 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	五目粥 豆腐のなめこ煮
	赤飯 サワラの照焼き 大根そぼろ煮 むらくも汁	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ 中華風コーンスープ	親子丼 ひじき炒め煮 吸物	ごはん さけのクリーミースイカ ブロッコリーのかにかマラダ コンソメスープ	ごはん 鶏のみぞれ煮 白菜のかつお和え 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け 焼きビーフン たまごスープ
	ごはん グラタン ほうれん草のソテー パイン缶	ごはん さばの味噌煮 小松菜の煮浸し 白桃缶	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう デザートムース	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜なめ茸和え 黄桃缶	カレーうどん 里芋の柚子みそかけ 牛乳プリン	ごはん 筑前煮 春菊の辛子和え 洋梨缶
	エネルギー : 1277 Kcal タンパク : 54.9 g 脂質 : 32.9 g	エネルギー : 1312 Kcal タンパク : 53.3 g 脂質 : 31.1 g	エネルギー : 1376 Kcal タンパク : 58.3 g 脂質 : 38.0 g	エネルギー : 1242 Kcal タンパク : 52.8 g 脂質 : 31.5 g	エネルギー : 1361 Kcal タンパク : 51.4 g 脂質 : 40.4 g	エネルギー : 1349 Kcal タンパク : 53.5 g 脂質 : 37.2 g
	炭水化物 : 203.2 g 食塩相当量 : 7.6 g	炭水化物 : 210.0 g 食塩相当量 : 6.8 g	炭水化物 : 212.5 g 食塩相当量 : 5.9 g	炭水化物 : 195.3 g 食塩相当量 : 6.2 g	炭水化物 : 210.2 g 食塩相当量 : 8.4 g	炭水化物 : 208.5 g 食塩相当量 : 6.5 g
7	8	9	10	11	12	13
梅粥 だし巻き玉子	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	玉子粥 里芋の煮物	黒糖あんぱん コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
カスターードリング ビーフシチュー コールスローサラダ 紅茶	ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ かき卵汁	ごはん 鶏のごま酢煮 五目豆 味噌汁	ごはん 赤魚の野菜あんかけ チンゲン菜の海苔和え 吸物	ごはん 鮭の塩こうじ焼き じやが芋のそぼろ煮 味噌汁	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし	ごはん 豚肉と大葉のソテー 白菜の煮浸し わかめスープ
ごはん たちうおの塩焼き 高野豆腐の卵とじ フルーツカクテル缶	ごはん ぶりの照焼き 胡瓜とかにかの酢物 黄桃缶	お好み焼き ふろふき大根 パイン缶	ごはん 柳川風煮 いんげんの和え物 デザートムース	ごはん 肉豆腐 小松菜わさび和え 白桃缶	ごはん サバのマヨネーズ焼き 切干大根 洋梨缶	鶏卵うどん 南瓜煮付け 水ようかん
エネルギー : 1257 Kcal タンパク : 49.3 g 脂質 : 41.8 g	エネルギー : 1245 Kcal タンパク : 47.4 g 脂質 : 37.8 g	エネルギー : 1272 Kcal タンパク : 57.4 g 脂質 : 35.4 g	エネルギー : 1300 Kcal タンパク : 56.0 g 脂質 : 30.4 g	エネルギー : 1221 Kcal タンパク : 56.3 g 脂質 : 20.8 g	エネルギー : 1253 Kcal タンパク : 44.0 g 脂質 : 34.1 g	エネルギー : 1231 Kcal タンパク : 49.4 g 脂質 : 19.9 g
炭水化物 : 食塩相当量 : 187.0 g 5.7 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 188.4 g 5.7 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 196.1 g 8.5 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 211.7 g 5.3 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 210.3 g 7.1 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 204.4 g 6.4 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 221.8 g 7.5 g
14	15	16	17	18	19	20
五目粥 イワシの梅煮	白粥 麩の卵とじ 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 南瓜煮付け 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 白菜の煮浸し
トースト スクランブルエッグ じやが芋スープ煮 ミルクティー	ごはん 鶏のピカタ ブロッコリーのサラダ 人参のスープ	オムライス ほうれん草のソテー ミルクスープ	ハヤシライス マカロニサラダ 杏仁豆腐	ごはん さけのオーブン焼き 春雨サラダ 野菜スープ	ごはん ハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ	ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ グリンピースのスープ
ごはん ほっけの照焼き 大根サラダ みかん缶	ごはん さばの香り煮 豆腐の野菜あんかけ パイン缶	ごはん 豚の塩麹炒め ひじき豆 黄桃缶	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜浸し デザートムース	ごはん ミニチカツ 春菊くるみ和え フルーツカクテル缶	ごはん アジの塩焼き チンゲン菜のごま和え 白桃缶	ナポリタン ヒーフライ&クリーミコロッケ いんげんとツナサラダ オレンジ
エネルギー : 1208 Kcal タンパク : 58.6 g 脂質 : 33.9 g	エネルギー : 1290 Kcal タンパク : 58.6 g 脂質 : 35.4 g	エネルギー : 1287 Kcal タンパク : 53.6 g 脂質 : 34.4 g	エネルギー : 1485 Kcal タンパク : 54.0 g 脂質 : 43.5 g	エネルギー : 1337 Kcal タンパク : 52.6 g 脂質 : 35.5 g	エネルギー : 1381 Kcal タンパク : 50.3 g 脂質 : 46.2 g	エネルギー : 1675 Kcal タンパク : 61.7 g 脂質 : 66.8 g
炭水化物 : 食塩相当量 : 183.5 g 6.3 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 197.1 g 6.9 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 197.9 g 6.0 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 234.4 g 5.0 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 209.9 g 6.3 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 202.6 g 5.5 g	炭水化物 : 食塩相当量 : 219.8 g 6.9 g
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。