



献立表



	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	
朝食	米飯 味噌汁 だし巻き卵 ホウレン草の和え物 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 白菜の生姜和え つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋のツナ煮 胡瓜の梅肉和え ふりかけ 牛乳	食パン ブルーベリージャム コンソメスープ プレーンオムレツ カリフラワーのドレ和え フルーツミックスジュース	米飯 味噌汁 いか団子と野菜の旨煮 おろし納豆 ごま高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮 ホウレン草のなめ茸和え たいみそ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 車麩の煮物 いんげんの磯和え 漬物 マミー	
	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁	 挽肉と野菜のあん かけ丼、味噌汁	米飯 けんちん汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁	
昼食	A 茹で豚のみそだれかけ	A サバの磯辺焼き	A	A アジの煮付け	A 豚肉の生姜焼き	A タラのムニエル タルタルソース	A 豚肉の南部焼き	
	B アジの蒲焼き	B クリームシチュー	B 担々麺 菜飯	B 鶏肉の唐揚げ	B ホッケの山椒焼き	B 八宝菜	B 白身魚の南蛮漬け	
	ビーフン炒め 黄桃缶	いんげんのごま和え キウイフルーツ	ピーマンソテー パイン缶	チンゲン菜のお浸し マンゴー缶	和風サラダ バナナ	もやしのナムル りんご缶	大根とわかめのサラダ フルーツカクテル	
間食	コーヒーまんじゅう	オレンジケーキ	ソフール	薄皮まんじゅう	コーヒーゼリー	おかしいろいろ	メープルケーキ	
夕食	米飯 セロリのスープ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのソテー 大豆のサラダ	米飯 味噌汁 豆腐のカレーあん 金平ごぼう 小松菜と炒り卵の辛子和え	米飯 すまし汁 ホキの葱みそ焼き アスパラベーコン炒め なすの和え物	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ かぶの煮物 さつま芋のマセド'アンサラダ'	米飯 すまし汁 鶏肉と彩り野菜の黒酢あん なすの利休煮 白菜のお浸し	米飯 かき玉スープ 鶏肉と野菜の炒め物 れんこんの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え	米飯 すまし汁 豆腐チャンプルー かぼちゃのいとこ煮 胡瓜とザーサイの和え物	
A 栄養成分	エネルギー 1495 kcal たん白質 59.6 g 脂質 41.1 g 炭水化物 218.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1519 kcal たん白質 57.5 g 脂質 47.3 g 炭水化物 215.3 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1402 kcal たん白質 55.6 g 脂質 34.8 g 炭水化物 218.5 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1495 kcal たん白質 50.2 g 脂質 35.1 g 炭水化物 242.7 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1767 kcal たん白質 61.3 g 脂質 60.5 g 炭水化物 236.1 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1584 kcal たん白質 60.3 g 脂質 43.6 g 炭水化物 233.0 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1385 kcal たん白質 44.0 g 脂質 32.0 g 炭水化物 226.0 g 塩分 8.7 g	
	B 栄養成分	エネルギー 1402 kcal たん白質 62.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 219.7 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1562 kcal たん白質 54.4 g 脂質 48.8 g 炭水化物 227.3 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1478 kcal たん白質 57.6 g 脂質 35.5 g 炭水化物 231.7 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1688 kcal たん白質 50.7 g 脂質 54.7 g 炭水化物 243.7 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1646 kcal たん白質 64.0 g 脂質 49.3 g 炭水化物 231.4 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1709 kcal たん白質 59.6 g 脂質 56.4 g 炭水化物 236.1 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1326 kcal たん白質 44.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 226.0 g 塩分 9.2 g