

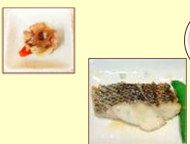
＜ 12月 献立表 ＞

005

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食							
		さつま揚げの煮物 おくらの湯葉和え しば漬けさくらげ ごはん 味噌汁(ほうれん草) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ 塩あみ枝豆 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	肉じゃが れんこん金平 おくらひじきココの実和え ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 クリーミーベーコンポテト 枝豆とコーンのカラフルマリネ パン コンソメスープ(卵) 牛乳	お魚ボール 白菜のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(じゃが・仔・玉葱) 牛乳	トマトオムレツ じゃがいものポトフ キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
		1人分 471 kcal 炭水化物 88.2 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1045 mg 脂質 9.7 g 食塩 2.5 g	1人分 570 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 965 mg 脂質 21.9 g 食塩 2.4 g	1人分 505 kcal 炭水化物 91.8 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 879 mg 脂質 11.1 g 食塩 2.2 g	1人分 538 kcal 炭水化物 52.6 g 蛋白質 25.9 g ナトリウム 1207 mg 脂質 25.6 g 食塩 3.2 g	1人分 501 kcal 炭水化物 85.8 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 1151 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	1人分 467 kcal 炭水化物 50.3 g 蛋白質 17.8 g ナトリウム 1082 mg 脂質 22.5 g 食塩 2.8 g
昼食		★ キーマカレー ★				★ 豚丼 ★	
							
		野菜たっぷりキーマカレー かに風味サラダ カットゼリー(ぶどう) コンソメスープ(コーン)	さんま塩焼き 付)温野菜(和ソ) のっぺい煮 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(麴)	ナポリタン 白菜とルッコラのサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)甘酢生姜 キャベツとウイナーのソテー カレー風味 ゆず大根 ごはん 味噌汁(小松菜)	豚丼 3色ナムル マカロニサラダ すまし汁(かぶ)	さば生姜煮 付)温野菜(和ソ) うの花 ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
		1人分 570 kcal 炭水化物 89.7 g 蛋白質 11.8 g ナトリウム 1176 mg 脂質 20.0 g 食塩 3.0 g	1人分 396 kcal 炭水化物 69.0 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1109 mg 脂質 7.4 g 食塩 2.8 g	1人分 472 kcal 炭水化物 63.6 g 蛋白質 9.5 g ナトリウム 1960 mg 脂質 19.2 g 食塩 5.0 g	1人分 376 kcal 炭水化物 68.4 g 蛋白質 14.7 g ナトリウム 908 mg 脂質 5.5 g 食塩 2.3 g	1人分 584 kcal 炭水化物 78.0 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1346 mg 脂質 25.0 g 食塩 3.5 g	1人分 461 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 965 mg 脂質 10.3 g 食塩 2.4 g
夕食							
		あじのかば焼き 付)温野菜(いんげん) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(じゃが・仔・玉葱)	麻婆茄子 おからサラダ 春巻き ごはん 中華スープ(キノコ・ニンジン)	赤魚煮付 付)温野菜(いんげん) 切干し大根 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	豆腐チャンプルー 春雨の甘辛炒め(チャプチェ) 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	ニシン塩焼き 付)温野菜(和ソ) かぼちゃの煮物 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 ツナマヨコーン きのこのさつと煮 ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)
		1人分 384 kcal 炭水化物 71.9 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 723 mg 脂質 5.0 g 食塩 1.8 g	1人分 517 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1130 mg 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g	1人分 334 kcal 炭水化物 68.0 g 蛋白質 12.6 g ナトリウム 838 mg 脂質 2.6 g 食塩 2.1 g	1人分 423 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 11.4 g ナトリウム 1103 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.7 g	1人分 457 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1128 mg 脂質 11.0 g 食塩 2.8 g	1人分 450 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 986 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g
合計		1人分 1425 kcal 炭水化物 249.8 g 蛋白質 43.2 g ナトリウム 2944 mg 脂質 34.7 g 食塩 7.3 g	1人分 1483 kcal 炭水化物 229.6 g 蛋白質 51.4 g ナトリウム 3204 mg 脂質 45.2 g 食塩 8.1 g	1人分 1311 kcal 炭水化物 223.4 g 蛋白質 37.7 g ナトリウム 3677 mg 脂質 32.9 g 食塩 9.3 g	1人分 1337 kcal 炭水化物 202.4 g 蛋白質 52.0 g ナトリウム 3218 mg 脂質 38.3 g 食塩 8.2 g	1人分 1542 kcal 炭水化物 238.8 g 蛋白質 49.5 g ナトリウム 3625 mg 脂質 49.0 g 食塩 9.1 g	1人分 1378 kcal 炭水化物 202.0 g 蛋白質 53.0 g ナトリウム 3033 mg 脂質 42.6 g 食塩 7.8 g

< 12月 献立表 >

005

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食							
	枝豆のふわふわ豆腐 かつお風味あん 大根の煮物 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) 茄子の煮びたし きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ 菜の花の白和え 角切昆布 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	がんもの含め煮 からし菜のおかか和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ 大根サラダ マカと3種野菜のトマト仕立て パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	南瓜の織部寄せ 若布とオクラとモロイヤのお浸し 平春雨と木耳のオイスター炒め ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	豆のトマトソース煮込み カリフラワーのクリーム煮 コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1日 533 kcal 炭水化物 82.1 g 蛋白質 17.2 g 脂質 17.3 g 食塩 2.9 g	1人1日 540 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 18.3 g 脂質 15.4 g 食塩 3.1 g	1人1日 558 kcal 炭水化物 84.8 g 蛋白質 20.3 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g	1人1日 508 kcal 炭水化物 89.1 g 蛋白質 16.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g	1人1日 454 kcal 炭水化物 55.2 g 蛋白質 17.8 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g	1人1日 527 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 17.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g	1人1日 470 kcal 炭水化物 59.3 g 蛋白質 17.0 g 脂質 21.8 g 食塩 3.0 g
昼食					★ けんちんうどん ★ 		
	豚肉の香味焼き カレービーフン 湯葉入りチンゲン菜 ごはん すまし汁(白菜)	メバル塩焼き 付)温野菜(オクラ) 筑前煮 いんげん生薑醤油和え ごはん 味噌汁(小松菜)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(スナップ) ぜんまい煮 さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	ビーフシチュー ほうれん草のソテー 玉葱と人参のマリネ ごはん コンソメスープ(イタリア野菜)	けんちんうどん ブロッコリーの大豆そぼろ いなり寿司		
	1人1日 411 kcal 炭水化物 76.9 g 蛋白質 12.7 g 脂質 5.9 g 食塩 3.0 g	1人1日 403 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 20.2 g 脂質 4.6 g 食塩 2.4 g	1人1日 439 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 12.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2.3 g	1人1日 440 kcal 炭水化物 80.1 g 蛋白質 9.7 g 脂質 10.4 g 食塩 1.6 g	1人1日 437 kcal 炭水化物 76.1 g 蛋白質 14.8 g 脂質 7.5 g 食塩 3.9 g		
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(オクラ) 冬瓜の煮物 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(さつまいも)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(オクラ) ほうれん草の海苔和え ポテトサラダ ごはん すまし汁(大根・大根葉)	チキンのハーブ焼き 付)甘酢生姜 白菜とほし海老の煮浸し みかんなます ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 根菜のこった煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	肉豆腐 麴チャンブルー ひじきの酢の物 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	さばの照焼き 付)温野菜(スナップ) 高野豆腐の田舎煮 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	味噌焼きチキン 味噌汁(じゃがいも) 彩りひじき だし巻き玉子 ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)
	1人1日 370 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 14.9 g 脂質 4.4 g 食塩 2.1 g	1人1日 401 kcal 炭水化物 75.3 g 蛋白質 9.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.0 g	1人1日 468 kcal 炭水化物 70.4 g 蛋白質 21.7 g 脂質 13.2 g 食塩 2.2 g	1人1日 403 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 13.1 g 脂質 6.0 g 食塩 2.4 g	1人1日 422 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 13.9 g 脂質 7.3 g 食塩 2.3 g	1人1日 462 kcal 炭水化物 77.5 g 蛋白質 17.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g	1人1日 494 kcal 炭水化物 70.8 g 蛋白質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩 2.6 g
合計	1人1日 1314 kcal 炭水化物 228.7 g 蛋白質 44.8 g 脂質 27.6 g 食塩 8.0 g	1人1日 1344 kcal 炭水化物 235.8 g 蛋白質 48.1 g 脂質 27.7 g 食塩 7.5 g	1人1日 1465 kcal 炭水化物 235.4 g 蛋白質 54.9 g 脂質 39.8 g 食塩 7.3 g	1人1日 1351 kcal 炭水化物 245.7 g 蛋白質 39.5 g 脂質 28.0 g 食塩 6.5 g	1人1日 1313 kcal 炭水化物 209.1 g 蛋白質 46.5 g 脂質 34.2 g 食塩 9.3 g	1人1日 1508 kcal 炭水化物 245.9 g 蛋白質 46.2 g 脂質 41.7 g 食塩 8.4 g	1人1日 1374 kcal 炭水化物 201.3 g 蛋白質 58.2 g 脂質 43.8 g 食塩 7.8 g

＜ 12月 献立表 ＞

005

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き オクラとおかかの和え物 福茶豆 ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 カリフラワーとキャベツの和風マヨネーズ 角切昆布 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ しょうゆ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	高野豆腐の含め煮 海藻サラダ うぐいす豆 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ パンネホワイトソース和え 大根のバジルサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み いんげんと白きくらげのナムル 人参しりしり ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ きのこのさつと煮 キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳
	1人あたり 559 kcal 炭水化物 99.9 g 蛋白質 20.4 g 脂質 10.9 g ナトリウム 1118 mg 食塩 2.7 g	1人あたり 511 kcal 炭水化物 85.8 g 蛋白質 17.2 g 脂質 13.4 g ナトリウム 1195 mg 食塩 3.0 g	1人あたり 509 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 15.9 g 脂質 13.7 g ナトリウム 1182 mg 食塩 2.9 g	1人あたり 509 kcal 炭水化物 92.2 g 蛋白質 17.1 g 脂質 10.6 g ナトリウム 868 mg 食塩 2.2 g	1人あたり 492 kcal 炭水化物 49.1 g 蛋白質 16.3 g 脂質 26.8 g ナトリウム 1024 mg 食塩 2.8 g	1人あたり 544 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 17.6 g 脂質 17.2 g ナトリウム 958 mg 食塩 2.5 g	1人あたり 444 kcal 炭水化物 46.0 g 蛋白質 17.6 g 脂質 23.1 g ナトリウム 1107 mg 食塩 3.0 g
昼食	★ チキンカツ丼 ★					★ ボークカレー ★	
							
	たらこのバター醤油 付)温野菜(キャベツ) 豆乳しっとり卵の花 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(白菜)	チキンカツ丼 金平ごぼう ギョウツと完熟味い白桃 すまし汁(小松菜)	赤魚塩焼 付)温野菜(いんげん) 油揚げとザーサイの煮物 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	中華旨煮 焼餃子 洋梨スライス ごはん 中華スープ(ほうれん草)	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(キャベツ) じゃがいもの味噌煮 おくらひじきクコの実和え ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	ボークカレー ハートとブロッコリーのがーリック和え カットゼリー(ぶどう) コンソメスープ(コーン)	牛肉入りコロツケ 付)中濃ソース 温野菜(いんげん) うまい菜のわさび和え ごぼうおかか煮 ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)
	1人あたり 371 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 15.2 g 脂質 5.2 g ナトリウム 657 mg 食塩 1.6 g	1人あたり 586 kcal 炭水化物 95.3 g 蛋白質 15.1 g 脂質 17.2 g ナトリウム 1397 mg 食塩 3.5 g	1人あたり 419 kcal 炭水化物 68.5 g 蛋白質 16.6 g 脂質 9.3 g ナトリウム 1064 mg 食塩 2.7 g	1人あたり 436 kcal 炭水化物 79.7 g 蛋白質 12.3 g 脂質 9.2 g ナトリウム 1097 mg 食塩 2.8 g	1人あたり 443 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 13.6 g 脂質 5.9 g ナトリウム 950 mg 食塩 2.4 g	1人あたり 510 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 12.2 g 脂質 13.8 g ナトリウム 1134 mg 食塩 2.9 g	1人あたり 486 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 9.0 g 脂質 11.8 g ナトリウム 1119 mg 食塩 2.9 g
夕食							
	肉団子 デミスタードソース 付)温野菜(いんげん) かぼちゃといこ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん すまし汁(卵)	長メヌケ柚子こしょう風味焼き 付)温野菜(菜の花) はるさめサラダ さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	鶏の照焼きスライス 味付ブロッコリー 冬瓜と油麩の煮物 春菊の中華和え ごはん すまし汁(麩)	ぶり煮付け 付)温野菜(スナップ) 3色ナムル キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(イタリアンmix) うの花 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 中華スープ(かぶ)	さばみりん干し焼 付)温野菜(カラ) 竹輪と人参と大根の煮物 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	かに玉 菜の花のお浸し 春巻き ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1人あたり 497 kcal 炭水化物 93.0 g 蛋白質 14.0 g 脂質 8.4 g ナトリウム 942 mg 食塩 2.5 g	1人あたり 459 kcal 炭水化物 87.6 g 蛋白質 19.5 g 脂質 4.3 g ナトリウム 1089 mg 食塩 2.7 g	1人あたり 478 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 19.3 g 脂質 12.3 g ナトリウム 1448 mg 食塩 3.8 g	1人あたり 474 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 19.4 g 脂質 12.6 g ナトリウム 879 mg 食塩 2.2 g	1人あたり 528 kcal 炭水化物 77.4 g 蛋白質 15.4 g 脂質 12.0 g ナトリウム 1150 mg 食塩 2.9 g	1人あたり 468 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 16.2 g 脂質 14.0 g ナトリウム 832 mg 食塩 2.0 g	1人あたり 420 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 11.9 g 脂質 9.0 g ナトリウム 1242 mg 食塩 3.0 g
合計	1人あたり 1427 kcal 炭水化物 262.9 g 蛋白質 49.6 g 脂質 24.5 g ナトリウム 2717 mg 食塩 6.8 g	1人あたり 1556 kcal 炭水化物 268.7 g 蛋白質 51.8 g 脂質 34.9 g ナトリウム 3681 mg 食塩 9.2 g	1人あたり 1406 kcal 炭水化物 228.9 g 蛋白質 51.8 g 脂質 35.3 g ナトリウム 3694 mg 食塩 9.4 g	1人あたり 1419 kcal 炭水化物 244.1 g 蛋白質 48.8 g 脂質 32.4 g ナトリウム 2844 mg 食塩 7.2 g	1人あたり 1463 kcal 炭水化物 212.5 g 蛋白質 45.3 g 脂質 44.7 g ナトリウム 3124 mg 食塩 8.1 g	1人あたり 1522 kcal 炭水化物 246.5 g 蛋白質 46.0 g 脂質 45.0 g ナトリウム 2924 mg 食塩 7.4 g	1人あたり 1350 kcal 炭水化物 210.1 g 蛋白質 38.5 g 脂質 43.9 g ナトリウム 3468 mg 食塩 8.9 g

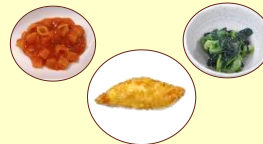
＜ 12月 献立表 ＞

005

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん 白菜とほし海老の煮浸し みかんなます ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	厚揚げのおかか煮 しそひじき かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ ツナマヨコーン 輪切胡瓜の醤油漬 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	和風さんびら包み焼き ほうれん草の海苔和え 里芋和風サラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ デリカナポリタン 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 カレービーフン カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1食 504 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 16.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.1 g	1人1食 503 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 15.7 g 脂質 11.4 g 食塩 2.3 g	1人1食 551 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 21.5 g 脂質 17.5 g 食塩 2.4 g	1人1食 539 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 19.7 g 脂質 15.6 g 食塩 2.2 g	1人1食 470 kcal 炭水化物 53.7 g 蛋白質 17.4 g 脂質 22.1 g 食塩 3.3 g	1人1食 521 kcal 炭水化物 86.9 g 蛋白質 16.8 g 脂質 14.7 g 食塩 2.5 g	1人1食 455 kcal 炭水化物 53.1 g 蛋白質 16.1 g 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g
昼食	★ 鶏のとり～卵丼 ★ 				★ クリスマス ★ 		★ カレー南蛮うどん ★ 
	鶏のとり～卵丼 小松菜と油揚げのお浸し マンゴーダイスカット 味噌汁(かぶ)	ホキの幽庵焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃの鶏そぼろあん ほうれん草の胡麻和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	豚肉の生姜風味 味付にんじん 茄子のポン酢和え 大根葉のじゃこ炒め ごはん 味噌汁(ジャガ・玉葱)	あじの和風バターソース 付)温野菜(スナップ) 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し 切干し大根 ごはん 味噌汁(麴)	ハンバーグ&エビフライ 付)中濃ソース 付)温野菜(ブロッコリー) 枝豆とコーンのカラフルマリネ ロールケーキ(3種のベリー) ごはん コンソメスープ(小松菜)	赤魚の粕漬焼き 付)温野菜(いんげん) れんこん金平 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(かぶ)	カレー南蛮うどん 茄子の煮びたし 杏仁豆腐
	1人1食 409 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 14.0 g 脂質 5.8 g 食塩 2.5 g	1人1食 376 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 15.1 g 脂質 3.5 g 食塩 2.5 g	1人1食 491 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 16.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	1人1食 369 kcal 炭水化物 67.8 g 蛋白質 16.8 g 脂質 5.1 g 食塩 2.1 g	1人1食 571 kcal 炭水化物 89.9 g 蛋白質 18.6 g 脂質 19.8 g 食塩 2.1 g	1人1食 362 kcal 炭水化物 71.5 g 蛋白質 13.1 g 脂質 3.5 g 食塩 2.2 g	1人1食 516 kcal 炭水化物 83.4 g 蛋白質 13.3 g 脂質 16.5 g 食塩 4.9 g
夕食							
	イワシ梅煮 付)温野菜(オクラ) 冬瓜の煮物 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん すまし汁(キャベツ)	チキンの塩焼き 付)温野菜(イタリミックス) いんげんの和え物 マカロニトマトソース ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	さば味噌煮 付)温野菜(菜の花) カリフラワーの唐揚げ キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(白菜)	回鍋肉 セロリと野菜のピクルス バイナッブル ごはん 中華スープ(キノコ・コンジヤク)	ニシン蒲焼 付)温野菜(オクラ) かぼちゃの煮物 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	肉団子の酢豚風 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん すまし汁(卵)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(オクラ) かに風味つみれ かつお風味あん 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(小松菜)
	1人1食 370 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 13.8 g 脂質 3.5 g 食塩 2.5 g	1人1食 531 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 24.9 g 脂質 16.7 g 食塩 2.7 g	1人1食 492 kcal 炭水化物 76.9 g 蛋白質 18.7 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g	1人1食 444 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 10.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.0 g	1人1食 434 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 15.3 g 脂質 7.3 g 食塩 2.2 g	1人1食 477 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 11.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.9 g	1人1食 456 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.1 g
合計	1人1食 1283 kcal 炭水化物 237.4 g 蛋白質 44.5 g 脂質 22.7 g 食塩 7.1 g	1人1食 1410 kcal 炭水化物 231.1 g 蛋白質 55.7 g 脂質 31.6 g 食塩 7.5 g	1人1食 1534 kcal 炭水化物 234.0 g 蛋白質 56.4 g 脂質 45.0 g 食塩 7.9 g	1人1食 1352 kcal 炭水化物 234.4 g 蛋白質 46.5 g 脂質 30.9 g 食塩 6.3 g	1人1食 1475 kcal 炭水化物 223.8 g 蛋白質 51.3 g 脂質 49.2 g 食塩 7.6 g	1人1食 1360 kcal 炭水化物 243.7 g 蛋白質 41.6 g 脂質 29.3 g 食塩 7.6 g	1人1食 1427 kcal 炭水化物 206.5 g 蛋白質 46.9 g 脂質 50.2 g 食塩 9.9 g

< 12月 献立表 >

005

	日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ 里芋の含め煮 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 オクラとおかかの和え物 白花豆 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ハム野菜炒め 豆乳しっとり卵の花 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	野菜つくね ほうれん草のおろし和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ ｲﾅ・玉葱) 牛乳			
	1人1日 - 563 kcal 炭水化物 88.6 g 蛋白質 20.3 g 脂質 16.6 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 490 kcal 炭水化物 93.0 g 蛋白質 15.7 g 脂質 8.8 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 494 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 15.8 g 脂質 13.0 g 食塩 2.0 g	1人1日 - 518 kcal 炭水化物 87.4 g 蛋白質 20.8 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g			
昼食							
	白身魚フライ タルタルソース 味付ブロッコリー マカロニと3種野菜のトマト仕立て チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(麴)	親子丼 揚げしんじょうと茄子の煮物 小松菜の和え物 すまし汁(かぶ)	イワシ生姜煮 付)温野菜(ｲｸﾗ) 大根の鶏そぼろあん 大根葉油揚げ ごはん 味噌汁(キャベツ)	年越しそば だし巻き玉子 カットゼリー(はちみつレモン)			
	1人1日 - 426 kcal 炭水化物 81.8 g 蛋白質 14.3 g 脂質 5.8 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 480 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 15.9 g 脂質 11.7 g 食塩 4.0 g	1人1日 - 384 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 15.8 g 脂質 4.1 g 食塩 2.3 g	1人1日 - 527 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 18.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g			
夕食							
	合鴨団子と野菜の煮物 おかず豆 菜の花とｷｬﾊﾞﾁのわさびﾏﾓ和え ごはん すまし汁(大根・大根葉)	サバ塩焼き 付)温野菜(ｲﾝﾍﾞﾝ) ほうれん草と白菜の生姜醤油 もやしの中華和え ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ ｲﾅ・玉葱)	鶏唐揚げ甘酢あん 彩りひじき 平春雨と木耳のﾓｽﾀｰ炒め ごはん コンソメスープ(ｺｰﾝ)	赤魚煮付 付)温野菜(菜の花) 大学芋 おくらの胡麻和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)			
	1人1日 - 466 kcal 炭水化物 77.7 g 蛋白質 10.3 g 脂質 15.2 g 食塩 3.1 g	1人1日 - 363 kcal 炭水化物 67.2 g 蛋白質 17.2 g 脂質 3.1 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 499 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 11.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.9 g	1人1日 - 454 kcal 炭水化物 91.6 g 蛋白質 13.3 g 脂質 5.3 g 食塩 1.6 g			
合計	1人1日 - 1455 kcal 炭水化物 314.0 g 蛋白質 44.9 g 脂質 37.6 g 食塩 7.8 g	1人1日 - 1333 kcal 炭水化物 341.9 g 蛋白質 48.8 g 脂質 23.6 g 食塩 8.7 g	1人1日 - 1377 kcal 炭水化物 341.9 g 蛋白質 42.8 g 脂質 29.2 g 食塩 7.2 g	1人1日 - 1499 kcal 炭水化物 258.9 g 蛋白質 52.4 g 脂質 31.6 g 食塩 7.1 g			