

# 12月週間献立表

	12月22日 (日)	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 455kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 434kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー： 428kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー： 492kcal	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 456kcal
昼食	クルミパン イチゴジャム 豆腐ハンバーグ 煮浸し・マカロニサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 523kcal	バターロール リンゴジャム 鯖のバター焼き 五目大豆煮・海苔和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 505kcal	レーズンパン ほっけのバター焼き 卵の花 白菜のお浸し コーンスープ・牛乳 エネルギー： 491kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鮭のバター焼き・冷奴 里芋とさつま揚げの煮物 ココア・牛乳 エネルギー： 655kcal	食パン イチゴジャム 卵豆腐・焼き茄子 切干の炒め煮 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 502kcal	クルミパン リンゴジャム 鯖のバター焼き 野菜炒め・菜の花のお浸し コーンスープ・牛乳 エネルギー： 497kcal	バターロール ブルーベリージャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 ココア・牛乳 エネルギー： 547kcal
夕食	御飯 ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー： 543kcal	御飯 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 689kcal	御飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 544kcal	御飯 チキンライス スペイン風オムレツ サラダ 星野コロッケ プリン コンソメスープ エネルギー： 453kcal	御飯 鱈のフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー： 540kcal	御飯 ためきうどん コロッケ 白菜の香り和え 果物 エネルギー： 523kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 527kcal
日計	エネルギー： 1521kcal 蛋白 58.6g 塩分 9.0g	エネルギー： 1628kcal 蛋白 65.1g 塩分 9.1g	エネルギー： 1463kcal 蛋白 59.8g 塩分 9.3g	エネルギー： 1600kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.9g	エネルギー： 1483kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.8g	エネルギー： 1449kcal 蛋白 57.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1530kcal 蛋白 61.6g 塩分 9.0g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。