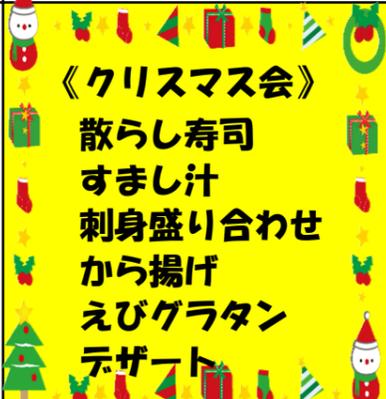


12月週間献立表

	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	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: 523kcal	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: 505kcal	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: 491kcal	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: 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 御飯 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 ためきうどん 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 御飯 エネルギー: 547kcal
夕食	御飯 鶏と大根の煮物 じゃが芋の金平 小松菜のなめ茸和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 543kcal	 <p>《クリスマス会》 散らし寿司 すまし汁 刺身盛り合わせ から揚げ えびグラタン デザート</p>	御飯 カレーの生姜焼き 落の炒め煮 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 544kcal	御飯 ホキの漬け焼き 巾着煮 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 453kcal	御飯 鶏の磯辺焼き 厚揚げのなめこおろしのせ 長芋の三杯酢 漬物・すまし汁 エネルギー: 540kcal	御飯 青じそつくね ひじきの炒り煮 キャベツのポン酢和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 523kcal	御飯 鯖の照り焼き あさり大根 ブロッコリーの和風和え 金時煮豆・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。