

[ 週 間 献 立 表 ]

	12月16日(火曜日)	12月17日(水曜日)	12月18日(木曜日)	12月19日(金曜日)	12月20日(土曜日)	12月21日(日曜日)	12月22日(月曜日)
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	ご飯 魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 煮豆 汁もの フルーツ	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの フルーツ	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 煮豆 汁もの
昼	ご飯 ホッケの塩焼き 車麩の煮物 カリフラワーのゴマ和え 味噌汁	ご飯 厚揚げと白菜の炒め煮 玉子ロール ほうれん草のお浸し 味噌汁	きのこの和風パスタ じゃがベーハンバーグ 味噌汁 フルーチェ	ご飯 回鍋肉風 かぼちゃの煮物 小松菜とエノキ茸の和え物 味噌汁	ご飯 タラの照焼 大根のカニカマあんかけ さつま芋サラダ 味噌汁	ご飯 肉団子の煮物 もやしの甘酢和え スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 おでん じゃが芋の千切り炒め ワカメとカニカマの和え物 ゼリー
	エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 18.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.3 g 食塩 5.1 g
夕	ご飯 豆カレー グリーンサラダ コンソメスープ ゼリー	ご飯 フライの盛合せ ビーフン炒め 竹輪とワカメのドレ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の甘酢漬け 冷奴 チンゲン菜のナムル 味噌汁	きつね丼 ひじきの炒り煮 オクラのお浸し 味噌汁	ワカメそば つくねの油焼 キャベツのゴマ和え ゼリー	ご飯 ブリの煮付 切干大根の炒り煮 インゲンのお浸し 味噌汁	ご飯 高野豆腐のそぼろ炒め なすの煮物 ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.4 g 食塩 3.3 g
栄養 価計	エネルギー 1201 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 36.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1224 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 29.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1236 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1232 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 34.7 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 24.0 g 食塩 13.3 g	エネルギー 1246 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 31.3 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1225 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 36.8 g 食塩 11.3 g