

[ 週 間 献 立 表 ]

|          | 12月23日(火曜日)  | 12月24日(水曜日)   | 12月25日(木曜日)                                      | 12月26日(金曜日)                                      | 12月27日(土曜日)                                      | 12月28日(日曜日)                                       | 12月29日(月曜日)   |
|----------|--|---|--|--|--|---|---|
| 朝        | ご飯<br>サバ大根<br>ブロッコリーと人参の塩昆布和え<br>冷奴<br>汁もの         | ご飯<br>鶏じゃが<br>なめたけもずく<br>大根の和風サラダ<br>汁もの            | ご飯<br>魚肉ソーセージソテー<br>マカロニサラダ<br>煮豆<br>汁もの<br>フルーツ | ご飯<br>オクラ入り納豆<br>竹輪と野菜の炒め物<br>やみつきキャベツ<br>汁もの    | まぜご飯<br>キャベツとカニカマのマヨ和え<br>おから<br>汁もの<br>フルーツ     | サンドイッチ<br>ジャーマンポテト<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ            | ご飯<br>具入り厚焼き玉子<br>厚揚げと茄子の煮物<br>煮豆<br>汁もの                      |
| 昼        | ご飯<br>カレイの磯辺焼き<br>白菜とエノキ茸の煮浸し<br>インゲンのおかか和え<br>味噌汁 | あさりのスパゲティ<br>肉入りコロッケ<br>味噌汁<br>フルーチェ                | ご飯<br>照焼チキン<br>ジャーマンポテト<br>玉葱のマリネ<br>コンソメスープ     | ご飯<br>タラの味噌マヨ焼き<br>がんもどきの煮物<br>グリーンサラダ<br>味噌汁    | ご飯<br>高野豆腐の中華煮<br>肉シューマイ<br>もやしの梅和え<br>味噌汁       | 三色丼<br>かぼちゃの煮物<br>切干大根と昆布の和え物<br>味噌汁              | ご飯<br>アジのバターポン酢焼き<br>ピーマンとソーセージの炒め物<br>ブロッコリーとカニカマのサラダ<br>味噌汁 |
|          | エネルギー 383 kcal 蛋白質 18.5 g<br>脂質 7.1 g 食塩 3.0 g     | エネルギー 449 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 12.0 g 食塩 4.7 g     | エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.0 g<br>脂質 19.9 g 食塩 2.7 g  | エネルギー 434 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 13.3 g 食塩 3.7 g  | エネルギー 393 kcal 蛋白質 15.2 g<br>脂質 7.2 g 食塩 3.2 g   | エネルギー 516 kcal 蛋白質 24.4 g<br>脂質 16.5 g 食塩 3.1 g   | エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 16.9 g 食塩 3.4 g               |
| 夕        | ご飯<br>コンソメ煮<br>ピーマンとハムの炒め物<br>春雨サラダ<br>ゼリー         | ご飯<br>なすのそぼろ味噌炒め<br>三角野菜揚げの煮物<br>キャベツのごまマヨ和え<br>味噌汁 | ご飯<br>厚揚げと大根の甘辛炒め<br>里芋の煮物<br>かぶの生姜和え<br>味噌汁     | ご飯<br>車麩の煮物<br>海鮮チヂミ<br>ワカメとオクラの三杯酢<br>清し汁       | ご飯<br>ブリの照焼<br>ひじきの炒り煮<br>チンゲン菜のポン酢和え<br>味噌汁     | 生姜ひやむぎ<br>さつま揚げとインゲンの炒め物<br>カリフラワーのゴマ和え<br>ゼリー    | ご飯<br>肉団子とキャベツの旨煮<br>玉子ロール<br>小松菜の和え物<br>味噌汁                  |
|          | エネルギー 499 kcal 蛋白質 13.2 g<br>脂質 19.7 g 食塩 2.7 g    | エネルギー 545 kcal 蛋白質 14.6 g<br>脂質 27.7 g 食塩 3.2 g     | エネルギー 407 kcal 蛋白質 12.5 g<br>脂質 9.0 g 食塩 3.3 g   | エネルギー 384 kcal 蛋白質 9.9 g<br>脂質 7.4 g 食塩 2.5 g    | エネルギー 462 kcal 蛋白質 20.6 g<br>脂質 17.4 g 食塩 3.7 g  | エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.6 g<br>脂質 7.1 g 食塩 8.8 g    | エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.0 g<br>脂質 11.4 g 食塩 3.7 g               |
| 栄養<br>価計 | エネルギー 1198 kcal 蛋白質 40.1 g<br>脂質 33.1 g 食塩 8.1 g   | エネルギー 1375 kcal 蛋白質 40.1 g<br>脂質 51.1 g 食塩 10.8 g   | エネルギー 1228 kcal 蛋白質 41.5 g<br>脂質 34.2 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1112 kcal 蛋白質 40.2 g<br>脂質 25.6 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1140 kcal 蛋白質 42.3 g<br>脂質 30.0 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1239 kcal 蛋白質 47.2 g<br>脂質 30.3 g 食塩 14.7 g | エネルギー 1251 kcal 蛋白質 45.6 g<br>脂質 37.3 g 食塩 9.7 g              |