

[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 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 鶏じやが 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 カレイの磯辺焼き 白菜とエノキ茸の煮浸し インゲンのおかか和え 味噌汁	あさりのスパゲティ 肉入りコロッケ 味噌汁 フルーチェ	ご飯 照焼チキン ジャーマンポテト 玉葱のマリネ コンソメスープ	ご飯 タラの味噌マヨ焼き がんもどきの煮物 グリーンサラダ 味噌汁	ご飯 高野豆腐の中華煮 肉シユーマイ もやしの梅和え 味噌汁	三色丼 かぼちゃの煮物 切干大根と昆布の和え物 味噌汁	ご飯 アジのバターポン酢焼き ピーマンとソーセージの炒め物 ブロッコリーとカニカマのサラダ 味噌汁
	エネルギー 383 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 7.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.0 g 食塩 4.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.9 g 食塩 3.4 g
夕	ご飯 コンソメ煮 ピーマンとハムの炒め物 春雨サラダ ゼリー	ご飯 なすのそぼろ味噌炒め 三角野菜揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え 味噌汁	ご飯 厚揚と大根の甘辛炒め 里芋の煮物 かぶの生姜和え 味噌汁	ご飯 車麩の煮物 海鮮チヂミ ワカメとオクラの三杯酢 清し汁	ご飯 ブリの照焼 ひじきの炒り煮 チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	生姜ひやむぎ さつま揚げとインゲンの炒め物 カリフラワーのゴマ和え ゼリー	ご飯 肉団子とキャベツの旨煮 玉子ロール 小松菜の和え物 味噌汁
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 27.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.4 g 食塩 3.7 g
栄養価計	エネルギー 1198 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 33.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1375 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 51.1 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1228 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 34.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1112 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 25.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1140 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 30.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1239 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 30.3 g 食塩 14.7 g	エネルギー 1251 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 37.3 g 食塩 9.7 g