



月間献立表



						12月 1日(金)		12月 2日(土)	
昼食						米飯 110g 鯖の生姜醤油焼き いんげんときのこ炒め 焼き茄子の塩昆布和え 味噌汁	米飯 110g 肉豆腐 青梗菜のにんにく炒め フルーツ 味噌汁		
						エネルギー 392 蛋白質 20.8 脂質 14.7 炭水化物 49.9 水分 346.1 食塩相当 2.6	エネルギー 526 蛋白質 18.6 脂質 24.2 炭水化物 63.1 水分 403.0 食塩相当 2.5		
3時						たい焼き	蒸しケーキ		
						エネルギー 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	エネルギー 82 蛋白質 1.6 脂質 3.5 炭水化物 10.7 水分 9.0 食塩相当 0.0		
合計						エネルギー 479 蛋白質 22.6 脂質 15.1 炭水化物 69.3 水分 364.3 食塩相当 2.7	エネルギー 609 蛋白質 20.2 脂質 27.7 炭水化物 73.8 水分 412.0 食塩相当 2.6		
		12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)	12月 9日(土)		
昼食	米飯 110g チャンチャン焼 れんこんと鶏肉煮 フルーツ 清汁	シーフードカレー スナップエンドウソテー スパゲティサラダ フルーツ	米飯 110g 豚キムチ炒め アスパラとホタテのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ぶりの照り焼き 里芋のかにあんかけ オクラのさっぱり和え 味噌汁	米飯 110g 肉団子とテンゲン菜の甘酢煮 ブロッコリーの炒め物 フルーツ 漬物 中華スープ	米飯 110g チキンソテーきのこソース 竹輪の炒り煮 いちごフルーチェ 味噌汁			
	エネルギー 389 蛋白質 23.7 脂質 7.9 炭水化物 56.2 水分 337.6 食塩相当 2.1	エネルギー 612 蛋白質 18.4 脂質 21.2 炭水化物 92.6 水分 179.1 食塩相当 2.3	エネルギー 419 蛋白質 22.2 脂質 11.1 炭水化物 60.8 水分 380.2 食塩相当 2.4	エネルギー 416 蛋白質 22.0 脂質 12.3 炭水化物 60.0 水分 331.9 食塩相当 2.7	エネルギー 424 蛋白質 15.2 脂質 10.4 炭水化物 60.0 水分 374.5 食塩相当 2.8	エネルギー 452 蛋白質 26.2 脂質 9.9 炭水化物 87.2 水分 424.4 食塩相当 3.4			
3時	さつま芋まんじゅう・おかし	抹茶パナド	いちご蒸しパン	カステラ	エクレア	ピーナッツパン			
	エネルギー 144 蛋白質 2.1 脂質 4.4 炭水化物 20.4 水分 0.1 食塩相当 0.4	エネルギー 113 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	エネルギー 74 蛋白質 1.2 脂質 0.6 炭水化物 16.2 水分 16.5 食塩相当 0.2	エネルギー 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	エネルギー 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1	エネルギー 110 蛋白質 2.7 脂質 4.0 炭水化物 15.8 水分 0.0 食塩相当 0.2			
合計	エネルギー 533 蛋白質 25.8 脂質 12.3 炭水化物 78.6 水分 337.7 食塩相当 2.5	エネルギー 725 蛋白質 21.4 脂質 23.1 炭水化物 113.7 水分 242.4 食塩相当 2.3	エネルギー 493 蛋白質 23.4 脂質 11.7 炭水化物 77.1 水分 396.7 食塩相当 2.5	エネルギー 527 蛋白質 24.4 脂質 13.6 炭水化物 82.1 水分 331.9 食塩相当 2.8	エネルギー 529 蛋白質 16.7 脂質 18.1 炭水化物 78.1 水分 387.3 食塩相当 2.9	エネルギー 562 蛋白質 28.9 脂質 12.9 炭水化物 78.7 水分 424.4 食塩相当 3.6			
		12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)	12月 16日(土)		
昼食	米飯 110g 牛肉と春雨炒め 小松菜としらすの和え物 フルーツ 味噌汁	ソース焼きそば シュマイ ナムル フルーツヨーグルト和え	米飯 110g 鶏肉の胡麻照り焼き アパうとサのんにくパスタ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 110g かつ煮 スナップえんどうのサラダ フルーツ 漬物 味噌汁	かしわご飯 鯖のねぎ味噌焼き オクラの和風和え フルーツ 清汁	冬野菜のカレー ほうれん草のベーコン炒め トマトとコーンのサラダ フルーツ			
	エネルギー 399 蛋白質 20.8 脂質 9.3 炭水化物 61.3 水分 322.0 食塩相当 2.6	エネルギー 408 蛋白質 16.0 脂質 12.8 炭水化物 64.2 水分 267.0 食塩相当 2.8	エネルギー 430 蛋白質 27.4 脂質 11.1 炭水化物 60.1 水分 322.4 食塩相当 3.0	エネルギー 548 蛋白質 20.7 脂質 13.0 炭水化物 79.5 水分 389.1 食塩相当 3.1	エネルギー 472 蛋白質 24.3 脂質 9.1 炭水化物 77.1 水分 335.3 食塩相当 2.8	エネルギー 495 蛋白質 13.5 脂質 12.8 炭水化物 87.2 水分 223.6 食塩相当 2.5			
3時	バームクーヘン	ソフトクリーム	水ようかん	もみじまんじゅう	豆乳ドーナツ	ミルクティープリン			
	エネルギー 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	エネルギー 94 蛋白質 1.8 脂質 4.9 炭水化物 11.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	エネルギー 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	エネルギー 98 蛋白質 2.0 脂質 2.3 炭水化物 17.3 水分 8.3 食塩相当 0.0	エネルギー 116 蛋白質 1.7 脂質 6.1 炭水化物 13.5 水分 8.1 食塩相当 0.3	エネルギー 97 蛋白質 3.9 脂質 2.6 炭水化物 14.9 水分 78.2 食塩相当 0.1			
合計	エネルギー 503 蛋白質 22.1 脂質 14.0 炭水化物 75.4 水分 322.0 食塩相当 2.6	エネルギー 502 蛋白質 17.8 脂質 17.7 炭水化物 75.2 水分 270.5 食塩相当 2.9	エネルギー 503 蛋白質 28.4 脂質 11.2 炭水化物 77.4 水分 354.4 食塩相当 3.0	エネルギー 647 蛋白質 22.6 脂質 20.4 炭水化物 96.8 水分 397.3 食塩相当 3.1	エネルギー 588 蛋白質 26.1 脂質 15.2 炭水化物 90.5 水分 343.4 食塩相当 3.1	エネルギー 591 蛋白質 17.4 脂質 15.4 炭水化物 102.0 水分 301.7 食塩相当 2.6			
		12月 18日(月)	12月 19日(火)	12月 20日(水)	12月 21日(木)	12月 22日(金)	12月 23日(土)		
昼食	米飯 110g 麻婆豆腐 白菜の中華和え フルーツ 中華スープ	米飯 110g 若鶏ソテーおろしソース かぶのえびサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 白身魚のチリソース たけのこの炒り煮 フルーツ 中華スープ	米飯 110g 鶏肉のどり辛焼き れんこんの金平 海藻サラダ 豚汁	米飯 110g ミートローフ ほうれん草のソテー 南瓜サラダ クリームスープ	オムハヤシ いんげんソテー フルーツポンチ コンソメスープ			
	エネルギー 412 蛋白質 18.9 脂質 13.1 炭水化物 58.2 水分 381.9 食塩相当 2.7	エネルギー 392 蛋白質 23.8 脂質 6.3 炭水化物 64.1 水分 364.7 食塩相当 2.8	エネルギー 352 蛋白質 18.4 脂質 5.5 炭水化物 60.3 水分 382.6 食塩相当 2.1	エネルギー 394 蛋白質 23.4 脂質 8.9 炭水化物 59.7 水分 335.6 食塩相当 3.4	エネルギー 598 蛋白質 21.8 脂質 24.2 炭水化物 75.7 水分 321.0 食塩相当 2.8	エネルギー 580 蛋白質 16.3 脂質 20.9 炭水化物 85.1 水分 480.8 食塩相当 2.9			
3時	スイートポテト	どらやき	ロールケーキ	いちごパナド	チョコクレープ	クリスマスゼリー			
	エネルギー 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0	エネルギー 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2	エネルギー 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 6.0 食塩相当 0.1	エネルギー 101 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 18.7 水分 66.5 食塩相当 0.0	エネルギー 162 蛋白質 2.2 脂質 10.8 炭水化物 14.4 水分 17.3 食塩相当 0.1	エネルギー 48 蛋白質 0.0 脂質 0.1 炭水化物 12.0 水分 77.7 食塩相当 0.0			
合計	エネルギー 524 蛋白質 19.7 脂質 16.9 炭水化物 76.9 水分 399.3 食塩相当 2.7	エネルギー 508 蛋白質 26.4 脂質 7.6 炭水化物 67.3 水分 377.3 食塩相当 2.9	エネルギー 448 蛋白質 19.7 脂質 9.4 炭水化物 74.2 水分 392.6 食塩相当 2.7	エネルギー 496 蛋白質 25.8 脂質 10.8 炭水化物 78.4 水分 402.0 食塩相当 3.5	エネルギー 760 蛋白質 24.0 脂質 35.0 炭水化物 50.1 水分 338.3 食塩相当 2.9	エネルギー 628 蛋白質 16.3 脂質 21.0 炭水化物 97.1 水分 556.5 食塩相当 2.9			
		12月 25日(月)	12月 26日(火)	12月 27日(水)	12月 28日(木)	12月 29日(金)			
昼食	エビピラフ クリスマスプレート ジャムヨーグルト コーンスープ	米飯 110g 豚肉のバーベキュー風 大根の煮物 フルーツ 味噌汁	牛玉子丼 茄子の味噌炒め オクラの中華和え フルーツ	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 ほうれん草の炒め物 りんごフルーチェ 味噌汁	年越しそば 肉じゃが 柚香浸し フルーツ				
	エネルギー 700 蛋白質 25.0 脂質 23.3 炭水化物 100.3 水分 357.1 食塩相当 3.3	エネルギー 372 蛋白質 21.5 脂質 5.0 炭水化物 62.9 水分 337.8 食塩相当 2.7	エネルギー 683 蛋白質 22.3 脂質 32.4 炭水化物 81.2 水分 238.2 食塩相当 1.6	エネルギー 392 蛋白質 13.4 脂質 9.0 炭水化物 58.5 水分 399.2 食塩相当 3.0	エネルギー 441 蛋白質 16.6 脂質 10.8 炭水化物 71.7 水分 467.7 食塩相当 2.7				
3時	ケーキ	コーヒーゼリー	今川焼	プチシュークリーム	ぜんざい				
	エネルギー 124 蛋白質 2.1 脂質 8.1 炭水化物 10.7 水分 9.9 食塩相当 0.0	エネルギー 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0	エネルギー 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	エネルギー 73 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	エネルギー 128 蛋白質 2.4 脂質 2.8 炭水化物 23.8 水分 70.8 食塩相当 0.1				
合計	エネルギー 823 蛋白質 27.1 脂質 31.4 炭水化物 111.0 水分 367.0 食塩相当 3.3	エネルギー 458 蛋白質 21.9 脂質 9.2 炭水化物 74.9 水分 412.8 食塩相当 2.7	エネルギー 771 蛋白質 24.1 脂質 32.8 炭水化物 100.6 水分 256.4 食塩相当 1.6	エネルギー 465 蛋白質 14.7 脂質 13.6 炭水化物 65.0 水分 413.7 食塩相当 3.0	エネルギー 569 蛋白質 18.9 脂質 13.6 炭水化物 55.6 水分 538.5 食塩相当 2.1				