

12月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

								01日(金)		02日(土)	
昼					鶏肉のバター醤油焼き 豆腐の野菜あんかけ 春菊のお浸し フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(ホウレン草・えのき) 米飯(130g)	さんまの蒲焼き 白菜の煮浸し 菜の花の磯辺和え フルーツ(桃缶) 清汁(そうめん・大根菜) 米飯(130g)					
間2					ヨーグルトケーキ	やわらかおかき					
合計					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 504 23.7 11.7 79.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.3 2.7 212 4.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 476 18.1 19.1 62.4 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.1 2.0 181 4.1					
04日(月)		05日(火)		06日(水)		07日(木)		08日(金)		09日(土)	
昼	豚肉のオイスター炒め チンゲン菜の煮浸し 人参のくるみサラダ フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(わかめ) 米飯(130g)	鱈の甜面醤焼き 冬瓜の中華風煮 マヨポンサラダ フルーツ(リンゴ缶) 春雨スープ 米飯(130g)	シルバーの西京焼き 肉じゃが煮 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ(みかん缶) 清汁(菜の花・豆腐) 米飯(130g)	ポークカレー 香の物 いんげんのハムサラダ フルーツヨーグルト	シルバーの味噌マヨネーズ焼き 茄子の揚げ浸し オクラの梅風味和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(小松菜・豆腐) 米飯(130g)	豚肉の塩焼炒め 大根の煮物 春菊のさくらえび和え フルーツ(洋梨缶) 清汁(水菜) 米飯(130g)					
間2	黒糖ケーキ	カステラ	人形焼	マスカットゼリー	マイケーキ(バナラプッセ)	パウムクーヘン					
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 534 19.1 16.7 80.4 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.4 2.5 181 5.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 524 23.2 12.2 84.4 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 5.6 2.6 120 4.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 527 24.7 13.3 82.1 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.0 3.0 142 7.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 564 18.2 18.4 85.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.2 2.4 136 5.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 577 21.7 21.5 78.9 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.9 2.0 155 6.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 529 20.5 17.3 76.8 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.5 2.7 509 4.8					
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
昼	鱈のみりん漬け おでん煮 きゅうりのポン酢和え フルーツ(カクテル缶) 味噌汁(きぬさや) 米飯	ハヤシライス 小松菜ソテー 彩りサラダ フルーツヨーグルト	豚肉のスタミナ炒め 厚揚げ煮 菜の花の鯉糸和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(ほうれん草) 米飯(130g)	白身魚のトマトソース ツナと野菜のソテー 和風スパゲティサラダ フルーツ(カクテル缶) コンソメスープ(えのき) 米飯(130g)	肉うどん ちくわ炒め 春菊の小エビ和え フルーツ(リンゴ缶)	チキンカレー 香の物 ひじきサラダ フルーツヨーグルト					
間2	紅茶ケーキ	ぶどうゼリー	せんべい&ウエハース	ロールケーキ(バナラ)	ようかんロール	ピーチゼリー					
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 517 24.1 15.7 75.4 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.3 2.6 140 3.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 529 19.3 17.2 78.5 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 5.9 1.8 198 4.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 568 24.0 19.0 78.3 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.5 2.6 441 4.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 447 23.2 6.4 77.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.1 2.6 162 5.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 495 22.1 16.4 69.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.7 3.6 215 6.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 551 17.3 14.4 92.9 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.2 2.8 150 8.0					
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
昼	ブリのみぞれ煮 人参しりしり 和風きのこサラダ 清汁(白玉麩・菜の花) 米飯(130g)	鶏の唐揚げ がんと冬瓜の炊き合わせ 花野菜サラダ フルーツ(カクテル缶) 清汁(花麩・かいわれ) 米飯(130g)	豚肉の生姜焼き のっぺい風煮 ほうれん草のナムル フルーツ(みかん缶) 味噌汁(もやし・三つ葉) 米飯(130g)	家常豆腐 冬瓜とハムの中華小鉢 ナムル フルーツ(洋梨缶) 中華スープ(ナルト) 米飯(130g)	鶏の幽庵焼き いとこ煮 小松菜の梅和え フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(かぼちゃ) 米飯(130g)	鮭のクリームコーンソース ポトフ風煮 いんげんのサラダ フルーツ(桃缶) コンソメスープ(じゃがいも・オクラ) 米飯(130g)					
間2	お誕生日ケーキ	お誕生日ケーキ	お誕生日ケーキ	どら焼き	今川焼き	クリスマスおやつ					
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 536 23.4 22.4 85.0 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.4 2.9 155 4.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 522 21.4 17.5 72.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.8 2.0 141 4.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 593 22.8 24.0 74.5 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.9 2.8 143 4.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 549 19.8 15.8 85.1 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.5 3.3 256 4.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 536 22.6 7.0 100.2 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.5 2.4 192 5.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 587 24.5 19.2 82.8 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.4 3.3 272 5.4					
25日(月)		26日(火)		27日(水) (郷土ご当地 高知県)		28日(木)					
昼	ビーフシチュー風 ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(キャベツ) 米飯(130g)	もみの木ハンバーグ 白菜のコンソメ煮 彩りサラダ フルーツ(リンゴ缶) 野菜春雨スープ 米飯(130g)	鶏肉の照焼き ぐる煮(高知県) ネギとさつま芋のめた フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(揚げ・大根菜) 米飯(130g)	さんまの蒲焼き 白菜のくたく煮 小松菜の辛子和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 米飯(130g)							
間2	クリスマスおやつ	クリスマスおやつ	せんべい&ウエハース	チョコパウム							
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 611 17.9 18.9 96.8 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.6 3.5 116 7.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 505 9.6 15.7 84.1 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.0 2.3 232 4.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 558 22.8 14.3 88.6 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.1 2.3 387 4.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 534 18.5 20.5 73.0 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.1 2.0 149 3.2							