

献立表

2023年12月10日（日）～ 2023年12月16日（土）

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	御飯 納豆（しらす） 小松菜の煮浸し 牛乳	梅雑炊 肉詰めいなり 漬物（きゅうり漬） 牛乳	御飯 かにと豆腐のふんわり天 ふりかけ（たまご） 青梅ゼリー 牛乳	御飯 ソフトいなり のり佃 豆乳ブラマンジェ 牛乳	かにかま雑炊 切り干し大根の煮物 漬物（しば漬） 牛乳	バターロール&ピーナッツパン ジャム（いちご） スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳	御飯 桜えびしんじょう ふりかけ（野菜） ぶどうゼリー 牛乳
	エネルギー 423 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.2 g 食塩 0.9 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 10.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 307 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 5.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.1 g 食塩 1.6 g
昼食	御飯 味噌汁(南瓜) 肉じゃが えんどうの和え物 漬物（白菜漬）	焼きそば 中華スープ（チンゲン菜・コーン） シュウマイ 元気ヨーグルト	御飯 清汁（とろろ昆布・ねぎ） あじのムニエル風 菜の花のゆば和え 漬物（赤きゅうり）	ポークカレー 漬物（福神漬） コンソメスープ（キャベツ） カリフラワーサラダ フルーツ缶（白桃）	12月行事食 エビピラフ 野菜スープ 牛肉の煮込み サーモンマリネ ティラミス風	麦御飯 野菜スープ（白菜・いんげん） ハンバーグデミソース 春菊の錦糸和え デザートムース（メロン）	御飯 味噌汁(さつま芋・みつば) さわらのバジルマヨ焼き チンゲン菜のゆかり和え 煮豆（金時）
	エネルギー 538 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 8.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 20.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.1 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁(大根・しそ) たらのねぎ塩漬け キャベツののり和え フルーツ缶（りんご）	御飯（カルシウム強化） 清汁（小町麩・みつば） かれのい幽庵焼き さつまいもレモン煮 漬物（青しその実）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁(玉ねぎ・葉大根) 甘だれチキン 白菜のドレ和え 煮豆（野菜豆）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁(おくら) 炒り豆腐 いんげんのツナ和え しめじおろし	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（大根・葉大根） 鶏肉と里芋の煮物 おくらのおかか和え フルーツカクテル缶	御飯（カルシウム強化） 味噌汁(なす・みつば) 牛肉とピーマンの塩炒め ブロッコリーのあんかけ 漬物（ツボ漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁(豆腐・ねぎ) 肉団子と白菜の煮物 大根の炒め物 フルーツ缶（洋なし）
	エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 1.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 1.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 6.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 9.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 6.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 7.0 g 食塩 3.0 g
3時	ぼんせんえび 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ゆずまんじゅう 牛乳	レモンケーキ 牛乳	アセロラゼリー	黒糖まんじゅう 牛乳	抹茶プリン
	エネルギー 135 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 3.7 g 食塩 0.4 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 6.7 g 食塩 0.1 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 6.1 g 食塩 0.2 g	エネルギー 15 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 1.4 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 33.3 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 37.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 34.2 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 39.8 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 35.0 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 43.6 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 28.2 g 食塩 6.8 g