

献立表

2023年12月3日（日）～ 2023年12月9日（土）

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	御飯 五目三角野菜煮 たまごソース フルーツ（洋梨） 牛乳	なめたけ雑炊 信田煮 漬物（しば漬） 牛乳	食パン ジャム（ブルーベリー） ウインナーと野菜ソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 しらすと青のり卵焼き たいみそ 元気ヨーグルト 牛乳	御飯 魚とひじきの豆腐寄せ ふりかけ（梅しそ） 青りんごゼリー 牛乳	ホタテ雑炊 高野豆腐の彩りしんじょ 漬物（しその実） 牛乳	御飯 京風がんもどき ふりかけ（さけ） ごまプリン 牛乳
	エネルギー 540 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 12.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.0 g 食塩 1.0 g
昼食	御飯 味噌汁（大根・葉大根） ほっけの明太マヨ焼き いんげんのわさび和え 漬物（桜大根）	麦御飯 味噌汁（じゃが芋・みつば） 鶏肉と竹輪の煮物 大根の酢の物 フルーツ缶（パイナップル）	御飯 春雨スープ 豚肉と豆腐のチャンプルー 海老シュウマイ 漬物（高菜油炒め）	御飯 味噌汁（渦巻麩・えんどう） メルルーサのオニオンソース 菜の花の和え物 漬物（きゅうり漬）	三色丼 味噌汁（さつま芋・しそ） 大根とみつばの和え物 フルーツ缶（マンゴー）	御飯 清汁（とろろ昆布） 豚肉生姜味噌焼き チンゲン菜のなめ茸和え フルーツ缶（みかん）	御飯 わかめスープ 鶏肉と白菜のクリーム煮 春菊のピーナッツ和え 漬物（千切たくあん）
	エネルギー 422 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 3.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 1.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.0 g 食塩 4.2 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 27.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.9 g 食塩 3.1 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（渦巻麩・みつば） 豚肉と野菜の五目炒め さつま芋の甘煮 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（わかめ・ねぎ） さばの胡麻焼き おくらのとろろ和え やわらか昆布佃煮	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） 鶏肉のさんしょう煮 白菜のゆず醤油和え 煮豆（うぐいす）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・葉大根） 豚肉と生揚げのパイタン炒め じゃが芋とさつま揚げの煮物 湯豆腐	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（おくら） 赤魚の煮付け なすの生姜和え 煮豆（白いんげん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（里芋・ねぎ） 揚げ出し豆腐おろしがけ 小松菜の炒め物 鮭フレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（かぶ・ねぎ） メバルの野菜あんかけ もやしとみつばの和え物 フルーツ缶（黄桃）
	エネルギー 510 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 4.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 5.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g
3時	さつま芋まんじゅう ヤクルト	水まんじゅう（梅）	マロンクリームワッフル 牛乳	エクレア 牛乳	ロールケーキ（さつま芋） 牛乳	どら焼き 牛乳	カステラ 牛乳
	エネルギー 105 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.2 g	エネルギー 65 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.8 g 食塩 0.2 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 8.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 7.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 4.4 g 食塩 0.2 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 4.8 g 食塩 0.2 g
	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 41.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 38.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 47.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 39.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 29.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 48.6 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 37.1 g 食塩 6.9 g