

# 献立表

2023年12月17日（日）～ 2023年12月23日（土）

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	御飯 豆乳がんも 明太ソース フルーツ缶（黄桃） 牛乳	御飯 ミートオムレツ ふりかけ（おかか） 元気ヨーグルト 牛乳	御飯 海老と枝豆しんじょう たいみそ 豆乳プリン 牛乳	しらす雑炊 まるオムレツ 漬物（しば漬） 牛乳	食パン ジャム（りんご） ハムソテー ポテトサラダ 牛乳	御飯 海老ボール ふりかけ（たらこ） オレンジゼリー 牛乳	卵雑炊 ひじきと大豆煮 漬物（しその実） 牛乳
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.0 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 13.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 301 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.4 g 食塩 1.2 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 4.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.0 g
昼食	御飯 清汁（渦巻麩・ねぎ） 豚肉の味噌炒め 菜の花のなめ茸和え 漬物（千切り大根）	若菜御飯 味噌汁（キャベツ・人参） 炒り鶏 白菜の煮浸し 煮豆（うぐいす）	御飯 野菜スープ ポークビーンズ チンゲン菜の炒め物 フルーツ缶（パイナップル）	親子丼 味噌汁（大根・葉大根） いんげんごま和え 漬物（高菜油炒め）	御飯 中華スープ（ワンタン） ホイコーロー なすと蒸し鶏の中華和え フルーツ缶（マンゴー）	御飯 味噌汁（なす・ねぎ） さばの磯辺焼き 南瓜の煮物 漬物（青しその実）	麦御飯 味噌汁（舞茸・葉大根） 鶏肉おろしがけ えんどうのチーズサラダ 煮豆（白いんげん）
	エネルギー 502 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 3.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・にら） 牛肉の柳川風 もやしとひじきの和え物 漬物（ザーサイ）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） めばるの生姜醤油焼 小松菜からし和え 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（豆腐・わかめ） 赤魚のねぎあんかけ ほうれん草の白和え やわらか昆布佃煮	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（里芋・ねぎ） えびと野菜の旨煮 オクラのポン酢和え フルーツ（みかん）	御飯（カルシウム強化） 清汁（おくら） 牛肉とじゃが芋の煮物 ミモザサラダ 漬物（きゅうり漬）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小町麩・みつば） 豆腐ハンバーグひき肉あんかけ キャベツのしそ和え まぐろフレーク（非常食）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（さつま芋・しそ） ほっけのさんしょう焼 春菊のかにかま和え なめ茸
	エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 3.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 5.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g
3時	くろ棒 ジョア	ムーンライトクッキー 牛乳	お茶まんじゅう 牛乳 デイ パースデイ	カスタードケーキ 牛乳 デイ パースデイ	しっとりプチケーキ 牛乳	ゆずゼリー（冬至）	ドームケーキ（カスタード） 牛乳
	エネルギー 102 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.2 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 11.8 g 食塩 0.2 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 127 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 7.4 g 食塩 0.3 g	エネルギー 26 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 138 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.1 g 食塩 0.1 g
	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 45.2 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 26.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 35.7 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 42.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 39.3 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 31.4 g 食塩 6.8 g