

献立表

2023年12月24日（日）～ 2023年12月30日（土）

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	御飯 納豆（梅） チンゲン菜と油揚げの煮浸し 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ（鮭） 元気ヨーグルト 牛乳	御飯 お魚ふんわり揚げ のり佃 桃ゼリー 牛乳	五目雑炊 信田煮 梅干 牛乳	御飯 ふんわり五目豆腐揚げ ふりかけ（梅しそ） いちごゼリー 牛乳	バターロール&クリームパン ジャム（ブルーベリー） コンビネーションオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	鮭雑炊 枝豆しんじょう 漬物（きゅうり漬） 牛乳
	エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 10.3 g 食塩 1.7 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.6 g
昼食	御飯 味噌汁（わかめ・長ねぎ） すき焼き風煮 菜の花のわさび和え 漬物（ツボ漬）	御飯 味噌汁（さつま芋・いんげん） 星のハンバーグ 大根とおくらの和え物 フルーツ缶（洋梨）	麦御飯 清汁（渦巻麩・絹さや） 牛肉と里芋の味噌煮 小松菜のたらこ和え 漬物（しば漬）	スパゲティーナポリタン 野菜スープ（キャベツ） カリフラワードレ和え ヨーグルト（ぶどう）	キーマーカレー コンソメスープ シーザーサラダ フルーツ缶（りんご）	御飯 味噌汁（玉葱・しそ） 豚肉の塩野菜炒め 野菜マリネ 漬物（たくあんみじん）	御飯 清汁（しめじ・ねぎ） 白身魚の南蛮漬け ほうれん草のゆかり和え 漬物（白菜漬）
	エネルギー 432 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 18.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.8 g
夕食	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（かぶ・葉大根） とりつくねと大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶（白桃）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（舞茸・みつば） 鶏肉の照り煮 キャベツソテー 佃煮（椎茸）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） メルルーサのオニオンソース さつまいも甘煮 漬物（赤きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（ほうれん草） さわらの胡麻焼き 白菜のゆず和え 煮豆（野菜）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（おくら） 七種の野菜しんじょひき肉あんか 春菊のおかか和え 漬物（しその実）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（南瓜） かれいのみぞれがけ チンゲン菜ソテー 煮豆（金時豆）	御飯（カルシウム強化） 中華スープ（もやし・にら） 麻婆豆腐 春雨の中華和え デザートムース（杏仁）
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 4.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 1.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 3.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g
3時	やわらかおかき（きなこ） 牛乳	クリスマスイチゴロールケーキ シャンメリー	焼きプリンタルト 牛乳	栗まんじゅう 牛乳	カスタードプチケーキ 牛乳	きみしぐれ 牛乳	バナナクレープ 牛乳
	エネルギー 117 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 7.0 g 食塩 0.2 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.7 g 食塩 0.0 g	エネルギー 110 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 6.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 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 114 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g
	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 32.8 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 36.0 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 31.7 g 食塩 5.5 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 41.0 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 45.3 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 45.2 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 43.0 g 食塩 6.3 g