



献立表



	月 12月8日	火 12月9日	水 12月10日	木 12月11日	金 12月12日	土 12月13日	
昼	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル キャベツのトマトクリーム煮 みかん缶 オクラサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉のマスタード焼き かぶの煮物 マンゴー缶 三色煮豆	ごはん すまし汁 タラの野菜あんかけ アスパラサラダ パイン缶 ラタトゥユ	ごはん コンソメスープ ササミカツ マリネサラダ 黄桃缶 ひじき入り蓮根金平	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 オクラのとろろ和え 洋梨缶 切干大根煮	ほうとううどん おすすめ! えびしゅうまい アスパラの梅マヨ和え フルーツヨーグルト 	
	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.0g 食塩 2.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.6g 食塩 2.5g	エネルギー 430kcal 蛋白質 18.1g 脂質 3.2g 食塩 2.9g	エネルギー 535kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.0g 食塩 2.8g	エネルギー 532kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.2g 食塩 3.2g	エネルギー 492kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.0g 食塩 3.2g	
3時	いちごクリームサンド	黒糖ゼリー	ソフトサラダせんべい	豆乳饅頭	マロンババロア	紅茶ケーキ	
	エネルギー 98kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.2g 食塩 0.0g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 1.6g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 599kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.2g 食塩 2.9g	エネルギー 625kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.0g 食塩 2.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.4g 食塩 3.0g	エネルギー 636kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.3g 食塩 2.9g	エネルギー 600kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.0g 食塩 3.2g	エネルギー 557kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.6g 食塩 3.2g	

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 根菜の煮物
- ・ えびしゅうまい
- ・ アスパラの梅マヨ和え
- ・ フルーツヨーグルト