

献立表

	月 12月15日	火 12月16日	水 12月17日	木 12月18日	金 12月19日	土 12月20日	
昼	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ りんご缶 スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け さつま芋サラダ みかん缶 大根の田楽	ごはん スープ 茄子の肉味噌炒め もやしナムル マンゴー缶 南瓜の煮物	ごはん 味噌汁 鰯の南蛮漬け ほうれん草ときのこの炒め物 洋梨缶 スパゲティサラダ	醤油ラーメン 餃子 里芋のサラダ フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 ホキのマスタード焼き 菜の花のソテー パイ缶 香の物	
	エネルギー 540kcal 蛋白質 17.0g 脂質 15.0g 食塩 2.5g	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.2g 脂質 5.9g 食塩 2.8g	エネルギー 535kcal 蛋白質 14.5g 脂質 12.1g 食塩 3.5g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.8g 食塩 3.4g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.8g 食塩 3.0g	エネルギー 461kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.1g 食塩 2.5g	
3時	杏仁豆腐	あんずケーキ	羊羹しぐれ	ピーナツパン	ぽたぽた焼き	あずきババロア	
	エネルギー 67kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.5g 食塩 0.0g	エネルギー 118kcal 蛋白質 1.4g 脂質 6.8g 食塩 0.0g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.3g 食塩 0.0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.5g 食塩 0.3g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 607kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.5g 食塩 2.5g	エネルギー 618kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.7g 食塩 2.8g	エネルギー 601kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.4g 食塩 3.5g	エネルギー 674kcal 蛋白質 24.2g 脂質 17.9g 食塩 3.4g	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.3g 食塩 3.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.9g 食塩 2.5g	

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
- ・ 餃子
- ・ ほうれん草煮浸し
- ・ 里芋サラダ
- ・ フルーツカクテル