

献立表



区分	12/15(日)	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)
朝食	ごはん 五目巾着 青梗菜の磯辺和え ピリ辛そぼろごぼう ☆牛乳	クロワッサン ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	菓子パン ハムと玉ねぎのマリネサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 玉子ロール ほうれん草の白和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	プチデニッシュ チーズオムレツ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 厚焼たまご 大根のそぼろ煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	ロールパン アスパラガスのごま味噌サラダ 果物(パイナップル) ストロベリージャム 牛乳
昼食	ごはん エビチリ はりはり漬け 小松菜のきのこ煮 みそ汁 ☆ソファール元気ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮、共煮 青梗菜と干し海老のお浸し けんちん汁 焼プリンタルト	ごはん チキンソテー、トマトバジルソース、付け合わせ 白菜とスモークサーモンのマリネサラダ コーンスープ 果物(パイナップル) ヤクルト	ポークカレー ツナサラダ 果物(りんご) 牛乳	親子丼 里芋の田楽 豚汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	煮ほうとう キャベツと蟹のなます 牛乳 クレープ(ストロベリー)	ごはん まぐろの竜田揚げ 付け合せ(サニーレタス) いんげんの炒り煮 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)
夕食	ごはん 生姜焼き ピーマンと竹輪の味噌炒め 水菜の和え物 みそ汁	ごはん ホワイトシチュー 大根と水菜のサラダ、人参ドレッシング コンソメスープ	ごはん ゆで豚と温野菜の生姜ソース 海老と大根の辛子酢味噌掛け とろろ昆布汁	ごはん チキンソテー、ほうれん草のクリームソース (ソテー) カリフラワーのサラダ、ワインビネガー風味 コンソメスープ	ごはん 白身魚のグリル、ケッパーバターソース (ソテー) レモン風味の人参サラダ コンソメスープ	ごはん ホィコーロー 大根の中華和え 中華スープ	ごはん ゆで豚の塩麹ソース ブロッコリーのごま和え みそ汁
合計	エ:1417kcal た:50.2g 脂:32.8g 塩:8.1g	エ:1425kcal た:63.9g 脂:43g 塩:5.1g	エ:1467kcal た:67.4g 脂:30.7g 塩:7.3g	エ:1439kcal た:59g 脂:36g 塩:7.1g	エ:1490kcal た:62.4g 脂:47.4g 塩:8g	エ:1428kcal た:62.9g 脂:42.6g 塩:13.9g	エ:1462kcal た:63.5g 脂:40.6g 塩:4.9g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

