

予定献立表



2018年12月10日



2018年12月16日

	12月10日 (月)	12月11日 (火)	12月12日 (水)	12月13日 (木)	12月14日 (金)	12月15日 (土)	12月16日 (日)
朝食	ご飯 とろろ キャベツと竹輪の炒め煮 ブロッコリーのポン酢和え みそ汁(ふのり・みつば) 牛乳	ご飯 温泉卵 大根のひきな炒め 金時豆 みそ汁(もやし・ニラ) ヤクルト	ご飯 がんとかぶの煮物 いんげんのピーナッツ和え 味付けのり みそ汁(とろろ昆布・水菜) 牛乳	ご飯 オムレツ アスパラとハムのソテー たいみそ みそ汁(チンゲン菜・白玉麩) 牛乳	ご飯 納豆 卵の花 チンゲン菜のお浸し みそ汁(油揚げ・こねぎ) 牛乳	ご飯 さんまの生姜煮 小松菜のベーコン炒め ふりかけ みそ汁(まいたけ・あわ雪麩) 野菜ジュース	ご飯 五目たまご焼き 白菜の炒め煮 梅干し みそ汁(ねぎ・豆腐) 牛乳
エネルギー	451 Kcal	496 Kcal	432 Kcal	488 Kcal	473 Kcal	509 Kcal	441 Kcal
たんぱく質	14.3 g	16.2 g	14.4 g	17.4 g	17.4 g	15.2 g	14.3 g
脂質	8.3 g	12.7 g	10.4 g	13.7 g	12.5 g	16.5 g	10.4 g
食塩	1.9 g	1.5 g	1.8 g	2.3 g	2.0 g	2.4 g	2.1 g
昼食	五目チャーハン 厚揚げの中華カニあんかけ 春菊のごま和え フルーツヨーグルト わかめスープ	ご飯 ホキのごま味噌焼き 麩じゃが 小松菜のなめたけ和え キウイフルーツ すまし汁(はんぺん・かいわれ)	ご飯 チキン南蛮 かぼちゃの甘煮 チンゲン菜の磯和え オレンジ みそ汁(あおさ・ねぎ)	ご飯 さわらのカレーニエル 白菜のクリーム煮 ほうれん草のゆず和え バナナ 味噌汁(なめこ・もやし)	梅しそご飯 石狩鍋風 ナスとピーマン炒め もやしと水菜の和え物 りんご	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の味噌煮 菜の花の錦糸和え 洋ナシ缶 みそ汁(ふのり・かいわれ)	ご飯 鶏肉の明太マヨ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのドレ和え みかん缶 コンソメスープ
エネルギー	593 Kcal	528 Kcal	684 Kcal	572 Kcal	504 Kcal	695 Kcal	559 Kcal
たんぱく質	27.1 g	22.3 g	20.9 g	23.0 g	20.3 g	17.4 g	25.4 g
脂質	23.5 g	11.1 g	26.7 g	17.0 g	12.4 g	29.3 g	15.6 g
食塩	4.0 g	3.1 g	2.7 g	3.3 g	3.4 g	2.0 g	3.9 g
おやつ	クリームオムレット	キャラメルプリン	抹茶バウム	たこ焼き	いちごゼリー	チョコ蒸しパン	マロンババロア
エネルギー	132 Kcal	89 Kcal	89 Kcal	90 Kcal	68 Kcal	166 Kcal	112 Kcal
たんぱく質	2.6 g	3.0 g	2.4 g	1.5 g	1.5 g	3.0 g	3.0 g
脂質	5.8 g	2.7 g	1.7 g	2.4 g	g	3.0 g	4.9 g
食塩	0.1 g	g	0.1 g	0.4 g	g	0.3 g	g
夕食	ご飯 ほっけのみりん焼き 根菜の煮物 オクラの生姜和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 カリフラワーの塩昆布和え 漬物 みそ汁(まいたけ・あわ雪麩)	ご飯 カレイのみぞれ煮 キャベツのおかか炒め 菜の花のわさび和え みそ汁(えのき・高野豆腐)	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の白和え うぐいす豆 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 鶏肉のピザ焼き キャベツのニラたま炒め 漬物 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 アジの蒲焼き かぶの旨煮 ほうれん草のからし和え みそ汁(とろろ昆布・みつば)	ご飯 サバのトマト煮 豆腐チャンプルー 漬物 みそ汁(なめこ・白玉麩)
エネルギー	459 Kcal	553 Kcal	436 Kcal	497 Kcal	569 Kcal	411 Kcal	509 Kcal
たんぱく質	21.4 g	14.4 g	24.0 g	22.1 g	23.5 g	20.4 g	27.2 g
脂質	7.3 g	23.9 g	5.7 g	5.6 g	20.6 g	4.2 g	10.5 g
食塩	2.0 g	2.9 g	2.2 g	1.8 g	2.9 g	2.1 g	2.8 g
1日トータル							
エネルギー	1635 Kcal	1606 Kcal	1641 Kcal	1647 Kcal	1614 Kcal	1781 Kcal	1621 Kcal
たんぱく質	65.4 g	55.9 g	61.7 g	64.0 g	62.7 g	56.0 g	69.9 g
脂質	44.9 g	50.4 g	44.5 g	38.7 g	45.5 g	53.0 g	41.4 g
食塩	8.0 g	7.5 g	6.8 g	7.8 g	8.3 g	6.8 g	8.8 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。