



月間献立表



	12月 2日(月)	12月 3日(火)	12月 4日(水)	12月 5日(木)	12月 6日(金)	12月 7日(土)
昼食	米飯 110g 鶏肉と茄子の味噌炒め ポテトサラダ フルーツ 清汁 糖質 494 蛋白質 17.7 脂質 20.3 炭水化物 65.4 水分 382.5 食塩相当 2.5	米飯 110g 肉豆腐 青梗菜のにんにく炒め フルーツ 味噌汁 糖質 403 蛋白質 22.3 脂質 9.3 炭水化物 60.4 水分 400.0 食塩相当 2.5	米飯 110g チャンチャン焼 れんこんと鶏肉煮 フルーツ 漬物 清汁 糖質 414 蛋白質 23.5 脂質 8.9 炭水化物 63.0 水分 340.5 食塩相当 2.4	シーフードカレー ブロッコリーソテー スパゲティサラダ フルーツ 糖質 609 蛋白質 19.1 脂質 21.4 炭水化物 91.6 水分 178.9 食塩相当 2.3	米飯 110g 豚キムチ炒め アスパラのサラダ フルーツ 味噌汁 糖質 419 蛋白質 22.2 脂質 11.1 炭水化物 61.0 水分 382.9 食塩相当 2.4	米飯 110g ぶりの照り焼き 里芋のかにあんかけ オクラのさっぱり和え 味噌汁 糖質 412 蛋白質 21.4 脂質 12.2 炭水化物 59.3 水分 313.4 食塩相当 2.7
3時	さつま芋まんじゅう・おかし 糖質 144 蛋白質 2.1 脂質 4.4 炭水化物 20.4 水分 0.1 食塩相当 0.4	カスタードワッフル 糖質 72 蛋白質 2.2 脂質 2.4 炭水化物 11.4 水分 13.8 食塩相当 0.1	ぶどうゼリー 糖質 56 蛋白質 0.1 脂質 0.0 炭水化物 13.9 水分 85.8 食塩相当 0.0	抹茶パウンド 糖質 113 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	いちご蒸しパン 糖質 74 蛋白質 1.2 脂質 0.6 炭水化物 16.2 水分 16.5 食塩相当 0.2	カステラ 糖質 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0
合計	糖質 637 蛋白質 19.9 脂質 24.7 炭水化物 85.8 水分 382.7 食塩相当 2.9	糖質 475 蛋白質 24.5 脂質 11.6 炭水化物 71.8 水分 413.8 食塩相当 2.6	糖質 470 蛋白質 23.6 脂質 9.0 炭水化物 76.9 水分 426.3 食塩相当 2.4	糖質 722 蛋白質 22.1 脂質 23.3 炭水化物 112.7 水分 242.3 食塩相当 2.3	糖質 493 蛋白質 23.4 脂質 11.7 炭水化物 77.2 水分 399.5 食塩相当 2.5	糖質 523 蛋白質 23.8 脂質 13.5 炭水化物 81.4 水分 313.4 食塩相当 2.8
	12月 9日(月)	12月 10日(火)	12月 11日(水)	12月 12日(木)	12月 13日(金)	12月 14日(土)
昼食	米飯 110g 鯖の味噌煮 ほうれん草炒め フルーツ 清汁 糖質 421 蛋白質 20.0 脂質 14.0 炭水化物 58.2 水分 323.6 食塩相当 2.2	ソース焼きそば シューマイ ナムル フルーツ 糖質 412 蛋白質 16.4 脂質 13.7 炭水化物 61.9 水分 250.0 食塩相当 2.8	米飯 110g 牛肉と春雨炒め 小松菜としらすの和え物 フルーツ 味噌汁 糖質 399 蛋白質 20.8 脂質 9.3 炭水化物 61.3 水分 322.0 食塩相当 2.6	三色丼 れんこんの炒め煮 白菜のほたて和え フルーツヨーグルト 糖質 531 蛋白質 24.0 脂質 13.4 炭水化物 80.6 水分 225.4 食塩相当 2.3	米飯 110g 鶏肉の胡麻照り焼き マカロニソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 糖質 431 蛋白質 25.8 脂質 11.3 炭水化物 61.7 水分 318.9 食塩相当 3.0	米飯 110g かつ煮 スナックえんどうのサラダ フルーツ 漬物 味噌汁 糖質 534 蛋白質 20.7 脂質 18.0 炭水化物 76.3 水分 375.4 食塩相当 3.1
3時	ドームケーキ(カスタード) 糖質 110 蛋白質 2.2 脂質 4.0 炭水化物 16.5 水分 17.6 食塩相当 0.1	ココアプリン 糖質 83 蛋白質 3.7 脂質 2.6 炭水化物 11.6 水分 55.4 食塩相当 0.1	パームクーヘン 糖質 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	エクレー 糖質 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1	水ようかん 糖質 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	もみじまんじゅう 糖質 98 蛋白質 2.0 脂質 2.3 炭水化物 17.3 水分 8.3 食塩相当 0.0
合計	糖質 532 蛋白質 22.2 脂質 17.9 炭水化物 74.7 水分 341.2 食塩相当 2.3	糖質 495 蛋白質 20.0 脂質 16.3 炭水化物 73.5 水分 305.4 食塩相当 2.9	糖質 503 蛋白質 22.1 脂質 14.0 炭水化物 75.4 水分 322.0 食塩相当 2.6	糖質 636 蛋白質 25.5 脂質 21.0 炭水化物 88.1 水分 238.2 食塩相当 2.4	糖質 504 蛋白質 26.8 脂質 11.4 炭水化物 79.0 水分 359.9 食塩相当 3.0	糖質 632 蛋白質 22.7 脂質 20.4 炭水化物 93.6 水分 383.7 食塩相当 3.1
	12月 16日(月)	12月 17日(火)	12月 18日(水)	12月 19日(木)	12月 20日(金)	12月 21日(土)
昼食	ポークカレー えびと野菜の炒め物 春雨サラダ フルーツ 清汁 糖質 565 蛋白質 18.2 脂質 15.7 炭水化物 92.8 水分 204.8 食塩相当 2.9	かしわご飯 鯖のねぎ味噌焼き オクラの和風和え フルーツ 清汁 糖質 472 蛋白質 24.3 脂質 9.1 炭水化物 77.1 水分 335.3 食塩相当 2.8	米飯 110g 麻婆豆腐 白菜の中華和え フルーツ 中華スープ 糖質 412 蛋白質 18.9 脂質 13.1 炭水化物 58.2 水分 381.9 食塩相当 2.7	米飯 110g 若鶏ソテーおろしソース かぶのサラダ フルーツ 味噌汁 糖質 392 蛋白質 23.8 脂質 6.5 炭水化物 64.0 水分 364.6 食塩相当 2.8	米飯 110g 白身魚のチリソース たけのこの炒り煮 漬物 フルーツ 中華スープ 糖質 354 蛋白質 18.6 脂質 5.5 炭水化物 50.8 水分 389.7 食塩相当 2.3	米飯 110g 鶏肉のピリ辛焼き れんこんの金平 海藻サラダ 豚汁 糖質 394 蛋白質 23.4 脂質 8.9 炭水化物 59.7 水分 335.6 食塩相当 3.4
3時	やわらか杏仁豆腐 糖質 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 66.8 食塩相当 0.0	豆乳ドーナツ 糖質 116 蛋白質 1.7 脂質 6.1 炭水化物 13.5 水分 8.8 食塩相当 0.3	スイートポテト 糖質 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0	どらやき 糖質 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2	ロールケーキ 糖質 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1	いちごパウンド 糖質 101 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 18.7 水分 66.5 食塩相当 0.0
合計	糖質 639 蛋白質 20.1 脂質 16.8 炭水化物 107.0 水分 271.6 食塩相当 2.9	糖質 588 蛋白質 26.1 脂質 15.2 炭水化物 90.5 水分 343.4 食塩相当 3.1	糖質 524 蛋白質 19.7 脂質 16.9 炭水化物 76.9 水分 399.3 食塩相当 2.7	糖質 509 蛋白質 26.5 脂質 7.8 炭水化物 87.2 水分 377.2 食塩相当 2.9	糖質 450 蛋白質 19.8 脂質 9.4 炭水化物 74.6 水分 389.7 食塩相当 2.4	糖質 496 蛋白質 25.8 脂質 10.8 炭水化物 78.4 水分 402.0 食塩相当 3.5
	12月 23日(月)	12月 24日(火)	12月 25日(水)	12月 26日(木)	12月 27日(金)	12月 28日(土)
昼食	牛玉子丼 ごぼうの炒め煮 オクラの中華和え フルーツ 糖質 640 蛋白質 23.4 脂質 25.9 炭水化物 84.4 水分 233.4 食塩相当 1.9	米飯 110g ミートローフ ほうれん草のソテー 南瓜サラダ クリームスープ 糖質 584 蛋白質 22.4 脂質 23.0 炭水化物 74.9 水分 320.7 食塩相当 2.7	エビピラフ クリスマスプレート ジャムヨーグルト コーンスープ 糖質 695 蛋白質 25.0 脂質 22.8 炭水化物 100.3 水分 357.1 食塩相当 3.3	米飯 110g 鯿の生姜醤油焼き 大根の煮物 フルーツ 漬物 味噌汁 糖質 417 蛋白質 20.7 脂質 11.6 炭水化物 60.6 水分 345.6 食塩相当 2.8	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 小松菜の炒め物 りんごフルーチェ 味噌汁 糖質 388 蛋白質 12.9 脂質 9.0 炭水化物 58.1 水分 400.0 食塩相当 2.9	年越しそば 肉じゃが 柚香浸し フルーツ 糖質 441 蛋白質 16.6 脂質 10.8 炭水化物 71.7 水分 467.7 食塩相当 2.0
3時	プチシュークリーム 糖質 73 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	チョコクレープ 糖質 162 蛋白質 2.2 脂質 10.8 炭水化物 14.4 水分 17.3 食塩相当 0.1	ケーキ 糖質 124 蛋白質 2.1 脂質 8.1 炭水化物 10.7 水分 9.9 食塩相当 0.0	コーヒーゼリー 糖質 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0	今川焼 糖質 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	ぜんざい 糖質 128 蛋白質 2.4 脂質 2.8 炭水化物 23.8 水分 70.8 食塩相当 0.1
合計	糖質 713 蛋白質 24.7 脂質 30.3 炭水化物 90.9 水分 247.8 食塩相当 1.9	糖質 746 蛋白質 24.6 脂質 33.8 炭水化物 89.3 水分 338.0 食塩相当 2.9	糖質 819 蛋白質 27.1 脂質 30.9 炭水化物 111.0 水分 367.0 食塩相当 3.3	糖質 503 蛋白質 21.1 脂質 15.8 炭水化物 72.7 水分 420.6 食塩相当 2.8	糖質 476 蛋白質 14.7 脂質 9.4 炭水化物 77.5 水分 418.2 食塩相当 2.9	糖質 569 蛋白質 18.9 脂質 13.6 炭水化物 95.6 水分 538.5 食塩相当 2.1