

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 1 2月

[常食]

			1(木)	2(金)
			御飯 魚の照り焼き かぼちゃサラダ フルーツ(リンゴ) すまし汁(椎茸と花麩)	肉うどん しらあえ フルーツ(みかん) 豆乳プリン
			エネルギー : 612 kcal 蛋白質 : 23.9 g 脂質 : 14.5 g 塩分 : 1.8 g	580 kcal 22.5 g 20.3 g 2.6 g
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
親子どんぶり もやしナムル フルーツ(バナナ) すまし汁(白菜)	御飯 若鶏のパプリカ焼 青菜とひじきのごま和え フルーツ(みかん) 澄まし汁(かぶと葱)	御飯 白身魚の味噌煮 野菜サラダ フルーツ(リンゴ) すまし汁(舞茸と三つ葉)	カレーライス 野菜サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 魚の塩麩焼き 大根の炊き合わせ フルーツ(オレンジ) すまし汁(小松菜と揚げ)
エネルギー : 605 kcal 蛋白質 : 23.6 g 脂質 : 12.1 g 塩分 : 2.4 g	579 kcal 20.6 g 14.7 g 1.3 g	541 kcal 22.0 g 9.2 g 2.1 g	649 kcal 19.7 g 17.7 g 1.6 g	551 kcal 23.4 g 10.6 g 2.2 g
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
御飯 ぶり大根 ポパイサラダ フルーツ(みかん) 澄まし汁(卵と葱)	三色丼 さつまいもの煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(かぶ) ミニゼリー	御飯 鶏の塩麩焼き ポテトサラダ フルーツ(リンゴ) すまし汁(ほうれん草)	御飯 さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 フルーツ(キウイ) すまし汁(椎茸とねぎ)	御飯 八宝菜 蒸しシュウマイ 豆乳プリン 澄まし汁(えのきと三つ葉)
エネルギー : 637 kcal 蛋白質 : 25.6 g 脂質 : 17.6 g 塩分 : 2.0 g	662 kcal 20.5 g 12.4 g 2.1 g	623 kcal 19.7 g 17.0 g 1.9 g	658 kcal 24.5 g 18.8 g 1.7 g	774 kcal 25.7 g 25.2 g 2.0 g

\*都合により献立を変更することがあります。

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 12月

[常食]

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
<b>御飯</b> 白身魚の塩麴焼き 野菜とがんとどきの煮物 フルーツ(キウイ) すまし汁(南瓜と葱)	<b>御飯</b> タラの照焼 ふろふき大根 フルーツ(みかん) すまし汁(南瓜) お米のクレープ	<b>ひじき混ぜ御飯</b> 揚げだし豆腐 ほうれん草のごまあえ すまし汁(玉ねぎとわかめ) フルーツ(リンゴ)	<b>御飯</b> クリームシチュー 青菜とひじきのごまあえ フルーツ(いちご)	<b>御飯</b> 肉豆腐 トマトのサラダ フルーツ(みかん) すまし汁(青梗菜と巻麩)
エネルギー : 564 kcal 蛋白質 : 26.9 g 脂質 : 8.5 g 塩分 : 2.3 g	614 kcal 24.1 g 8.5 g 2.7 g	610 kcal 17.6 g 14.9 g 2.5 g	641 kcal 20.6 g 15.2 g 1.8 g	706 kcal 21.5 g 25.7 g 2.0 g
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
<b>御飯</b> さばの味噌煮 白和え すまし汁(もやしとあさつき) フルーツ(キウイ)	<b>御飯</b> 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 澄まし汁(小松菜) フルーツ(バナナ)	<b>御飯</b> ほっけの色づけ 切干大根の炒め煮 すまし汁(南瓜とわかめ) フルーツ(リンゴ)	<b>御飯</b> 鶏のみそ煮 青菜のごまあえ フルーツ(キウイ) 澄まし汁(ふかし)	<b>御飯</b> 牛肉コロッケ 豆腐サラダ フルーツ(みかん) すまし汁(白菜)
エネルギー : 630 kcal 蛋白質 : 26.7 g 脂質 : 15.1 g 塩分 : 2.5 g	691 kcal 22.2 g 21.4 g 1.8 g	570 kcal 22.6 g 7.6 g 2.2 g	591 kcal 23.3 g 12.2 g 2.6 g	674 kcal 17.7 g 19.0 g 1.8 g

\*都合により献立を変更することがあります。