

献立表

期 間：2022/11/27～2022/12/3

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	1	2	3
朝食	米飯 味噌汁（里芋・かいわれ） 厚焼玉子 ほうれん草のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト クラムチャウダー フルーツ	米飯 味噌汁（大根葉・さつまいも） がんもの煮物 白菜の和え物 佃煮	食パン ヨーグルト スクランブルエッグ アスパラのサラダ	米飯 味噌汁（南瓜・麩） さつま揚げの煮物 ツナとキャベツのマヨ醤油和え 佃煮	食パン ヨーグルト ポトフ フルーツ	米飯 味噌汁（いんげん・じゃがいも） 温 卵の花 きゅうりのなめ茸和え 佃煮
	1食分 314kcal 蛋白質 11.6g 脂質 5.7g 食塩 1.9g	1食分 473kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.6g 食塩 2.2g	1食分 363kcal 蛋白質 9g 脂質 12.5g 食塩 1.9g	1食分 420kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.1g 食塩 1.8g	1食分 388kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12g 食塩 2.8g	1食分 369kcal 蛋白質 10.7g 脂質 5.7g 食塩 2.2g	1食分 271kcal 蛋白質 7.4g 脂質 2.5g 食塩 1.9g
昼食	米飯 豚肉の生姜焼き 湯豆腐 小松菜の辛子和え 味噌汁（茄子・麩）	米飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼 チンゲン菜のオイスター炒め アスパラの胡麻ドレ和え かぶと水菜のスープ	米飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮物 しらすおろし大根 すまし汁（卵豆腐・三つ葉）	ビビンバ 温泉卵 抹茶ババロア 春雨のスープ	小豆ご飯 鶏肉の葱塩焼き じゃが芋たらこ炒め 春菊の和えもの 味噌汁（わかめ・玉ねぎ）	あんかけ焼きそば カニ焼売 やわらか杏仁豆腐 小松菜のスープ ※麺禁…赤魚の煮付け	米飯 豚肉の梅じそ焼き 春巻き 大根の中華和え 味噌汁（しめじ・かいわれ菜）
	1食分 514kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22g 食塩 1.6g	1食分 417kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.2g 食塩 2.2g	1食分 485kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.8g 食塩 2g	1食分 611kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25g 食塩 2.4g	1食分 485kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12g 食塩 1.7g	1食分 518kcal 蛋白質 22g 脂質 13.4g 食塩 2.8g	1食分 655kcal 蛋白質 24.1g 脂質 32.2g 食塩 2.5g
夕食	米飯 さんまの梅煮 じゃが芋の金平風 カリフラワーの和え物 すまし汁（昆布・ねぎ）	米飯 鶏肉の香味焼き 卵豆腐かにかまあんかけ もやしの梅和え すまし汁（はんぺん・こねぎ）	米飯 鮭の菜種焼き ちくわと里芋の煮物 おくらのおかか和え 味噌汁（キャベツ・舞茸）	米飯 鶏肉の塩麴焼き ふろふき大根 人参のサラダ すまし汁（昆布・みつば）	米飯 鱈の生姜醤油焼き 春雨の炒めもの いんげんの和え物 味噌汁（えのき・水菜）	米飯 タンドリーチキン きのコソテー おくらのマヨサラダ コーンスープ	米飯 カレイの煮付け 野菜炒め ブロッコリーの和えもの 味噌汁（白菜・油揚げ）
	1食分 511kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.7g 食塩 3.9g	1食分 424kcal 蛋白質 26.8g 脂質 12.1g 食塩 2.8g	1食分 509kcal 蛋白質 27.1g 脂質 17.3g 食塩 3g	1食分 358kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.9g 食塩 2.6g	1食分 471kcal 蛋白質 26.1g 脂質 13.9g 食塩 2.4g	1食分 472kcal 蛋白質 24.8g 脂質 15.8g 食塩 1.9g	1食分 413kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.5g 食塩 2.2g
3時	シュークリーム	カステラ	クリームコンフェ	バナナクレープ	ココアワッフル	どら焼き	ミルクレープロール
	1食分 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	1食分 105kcal 蛋白質 2g 脂質 1.5g 食塩 0g	1食分 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	1食分 22kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.1g 食塩 0g	1食分 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 食塩 0.1g	1食分 56kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.8g 食塩 0g	1食分 84kcal 蛋白質 1g 脂質 5.8g 食塩 0.1g
	1食分 1444kcal 蛋白質 55.2g 脂質 53.6g 食塩 7.5g	1食分 1419kcal 蛋白質 64.8g 脂質 42.4g 食塩 7.2g	1食分 1437kcal 蛋白質 56.7g 脂質 49.1g 食塩 7g	1食分 1411kcal 蛋白質 59.7g 脂質 44.1g 食塩 6.8g	1食分 1427kcal 蛋白質 62.9g 脂質 41.5g 食塩 7g	1食分 1415kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.7g 食塩 6.9g	1食分 1423kcal 蛋白質 58.6g 脂質 51g 食塩 6.7g