




常食(パン食) 献立だより 2024年12月 ◇①◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
朝B	12月21日(土) 昼食 『かぼちゃの含め煮』 冬至 冬至は、1年で最も日が出てくる時間が短い日です。「冬至に「かぼちゃを食べると風邪をひかない」と江戸時代から言い伝えられてきたそうで、かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ冬場のビタミン補給のために食べられていたそうです。		12月25日(水) 昼食 クリスマス 日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では鶏肉ではなく七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。		12月27日(金) 昼食 『大根焚き』 【京都府郷土料理】 京都の風物詩と言え大根焚き(だいこたき)です。あちこちの寺院で、大鍋で煮込んだ大根を楽しむ人々の様子が見られます。この行事は悪病を取り除き、健康を祈願する伝統行事です。温かい大根を食べて、風邪などひかないようにという昔の人の想いが感じられます。		12月31日(火) 夕食 『晦日そば』 大晦日 大晦日にそばを食べる文化は、江戸時代に定着したと言われています。そばは他の麺に比べて切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」として大晦日の年越しの前に食べていたそうです。今回の晦日そばはえび天入りです。ぜひお楽しみに。		パン プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーのスローサラダ カルシウムミルク エネ:384kcal 蛋白:17.1g 脂質:14.6g 食塩:2.31g
昼							御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁(キャベツ・人参) エネ:540kcal 蛋白:21.5g 脂質:14.8g 食塩:0.06g		
お							プリン エネ:68kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.9g 食塩:0.35g		
夕							 御飯 あじの香味焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 とろろ汁 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ:461kcal 蛋白:21.6g 脂質:8.6g 食塩:1.49g エネ:1453kcal 蛋白:60.9g 脂質:39.9g 食塩:4.21g		
計									
日付	2	3	4	5	6	7	8		
朝B	パン ポロニアソーセージ じゃがいもと鶏肉のスープ エネ:301kcal 蛋白:11.6g 脂質:13.1g 食塩:2.09g	パン 鶏つみれ 白菜とベーコンのポトフ エネ:368kcal 蛋白:13.8g 脂質:18.7g 食塩:1.66g	パン だし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのおから和え 特製ミルクコーヒー エネ:352kcal 蛋白:17.4g 脂質:13.9g 食塩:1.56g	パン 照り焼き風肉団子 キャベツとウインナーのスープ エネ:352kcal 蛋白:11.6g 脂質:13.5g 食塩:1.79g	パン ミートオムレツ 豆とベーコンのカレースープ パナナ風味ゼリー エネ:368kcal 蛋白:12.4g 脂質:15.9g 食塩:2.08g	パン 干草焼き しろなとかまぼこのピーナッツ和え カルシウムミルク エネ:326kcal 蛋白:15.8g 脂質:11.4g 食塩:1.45g	パン 擬製豆腐(そぼろあん) グリーンピースのポタージュスープ エネ:323kcal 蛋白:13.1g 脂質:13.2g 食塩:1.61g		
昼	御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 はちみつねり梅 エネ:451kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.1g 食塩:2.54g	御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌仕立て キャベツの浅漬け風 エネ:588kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.4g 食塩:2.57g	醤油ラーメン 肉シチューマイ ポテトサラダ エネ:479kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.0g 食塩:5.14g	ビーフカレー ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ エネ:546kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.9g 食塩:2.37g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)いりこ風味 エネ:564kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.6g 食塩:2.51g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) れんこんとちくわの炒め生酢 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく) エネ:506kcal 蛋白:21.2g 脂質:16.8g 食塩:2.22g	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 味付きごま豆腐 味噌汁(かぼちゃ) エネ:525kcal 蛋白:24.0g 脂質:17.8g 食塩:2.09g		
お	栗あんまんじゅう(粒入り)	水ようかん	豆乳かすてら	黒糖まんじゅう(白あん)	スイートポテト	パウムクーヘン	あんシュー(よもぎあん)		
夕	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・大根) エネ:634kcal 蛋白:23.9g 脂質:26.4g 食塩:3.08g	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麩) エネ:464kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.0g 食塩:2.03g	御飯 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) エネ:557kcal 蛋白:24.4g 脂質:19.7g 食塩:3.29g	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て エネ:483kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.13g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 赤だし(大根・大根葉) のり佃煮 エネ:474kcal 蛋白:17.1g 脂質:15.8g 食塩:2.46g	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) キャベツとツナの香味ドレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ) エネ:535kcal 蛋白:20.6g 脂質:19.1g 食塩:2.40g	御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)白味噌仕立て エネ:536kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.2g 食塩:2.43g		
計	エネ:1506kcal 蛋白:60.0g 脂質:52.7g 食塩:7.76g	エネ:1495kcal 蛋白:63.0g 脂質:48.3g 食塩:6.30g	エネ:1503kcal 蛋白:62.7g 脂質:53.5g 食塩:10.17g	エネ:1508kcal 蛋白:46.9g 脂質:45.6g 食塩:6.38g	エネ:1476kcal 蛋白:50.9g 脂質:53.9g 食塩:7.11g	エネ:1454kcal 蛋白:58.8g 脂質:51.0g 食塩:6.19g	エネ:1483kcal 蛋白:59.5g 脂質:50.2g 食塩:6.23g		



常食(パン食) 献立だより 2024年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝B	パン かに玉 ほうれん草とベーコンのスープ	パン いんげんとウインナーのソテー チンゲン菜の豆乳和え 特製りんごジュース	パン 白菜と油揚げの白ごま和え うまい菜と豚肉のトマトスープ	パン ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ カルシウムミルク	パン でんぷり入りだし巻き卵 キャベツとベーコンのスープ	パン ほうれん草とウインナーのソテー 白菜と豚肉の豆乳スープ りんごゼリー	パン いかつみれ(コンソメ) クラムチャウダー
	エネルギー:302kcal 蛋白質:9.0g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	エネルギー:386kcal 蛋白質:9.1g 脂質:13.6g 食塩:1.41g	エネルギー:305kcal 蛋白質:10.9g 脂質:13.8g 食塩:1.59g	エネルギー:441kcal 蛋白質:18.3g 脂質:13.5g 食塩:1.68g	エネルギー:315kcal 蛋白質:12.3g 脂質:15.8g 食塩:2.01g	エネルギー:326kcal 蛋白質:12.5g 脂質:13.6g 食塩:1.94g	エネルギー:329kcal 蛋白質:12.6g 脂質:14.1g 食塩:1.55g
昼	中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ)	御飯 えびマカロングラタンフライ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)白味噌仕立て	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
	エネルギー:510kcal 蛋白質:19.8g 脂質:19.2g 食塩:3.38g	エネルギー:560kcal 蛋白質:20.0g 脂質:19.8g 食塩:2.42g	エネルギー:476kcal 蛋白質:29.7g 脂質:8.6g 食塩:2.99g	エネルギー:534kcal 蛋白質:21.3g 脂質:17.1g 食塩:1.79g	エネルギー:520kcal 蛋白質:20.3g 脂質:12.6g 食塩:3.55g	エネルギー:524kcal 蛋白質:25.2g 脂質:17.5g 食塩:2.25g	エネルギー:548kcal 蛋白質:22.5g 脂質:20.5g 食塩:2.63g
お	きなこソフトマフィン	ワッフル	(入所)ケーキ (デイ)パンナコッタ(ヨーグルト風味)	抹茶シフォンカップケーキ	ミルクまんじゅう(白あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	デザートムース
	エネルギー:98kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:59kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:81kcal 蛋白質:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エネルギー:76kcal 蛋白質:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:55kcal 蛋白質:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	エネルギー:86kcal 蛋白質:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g
夕	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・しめじ) フルーツ(西洋ナシ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味	御飯 おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ	御飯 シロガネダラのソテー(トマトソース) 筍と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(ソーメン・花麩) しば漬け	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 白身魚の生姜煮 豚肉の和風炒め 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ミルク寒天(マンゴーソース)
	エネルギー:583kcal 蛋白質:24.2g 脂質:26.4g 食塩:2.16g	エネルギー:529kcal 蛋白質:24.4g 脂質:11.6g 食塩:1.84g	エネルギー:606kcal 蛋白質:25.7g 脂質:22.4g 食塩:3.20g	エネルギー:490kcal 蛋白質:24.3g 脂質:15.9g 食塩:2.20g	エネルギー:525kcal 蛋白質:21.2g 脂質:18.8g 食塩:2.07g	エネルギー:563kcal 蛋白質:31.1g 脂質:15.3g 食塩:3.09g	エネルギー:504kcal 蛋白質:25.7g 脂質:12.3g 食塩:1.97g
計	エネルギー:1493kcal 蛋白質:55.4g 脂質:65.1g 食塩:7.69g	エネルギー:1534kcal 蛋白質:53.8g 脂質:46.6g 食塩:5.93g	エネルギー:1468kcal 蛋白質:67.2g 脂質:46.8g 食塩:7.84g	エネルギー:1541kcal 蛋白質:65.4g 脂質:50.9g 食塩:5.75g	エネルギー:1494kcal 蛋白質:57.0g 脂質:49.4g 食塩:7.68g	エネルギー:1468kcal 蛋白質:69.5g 脂質:48.9g 食塩:7.33g	エネルギー:1467kcal 蛋白質:62.0g 脂質:47.1g 食塩:6.20g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝B	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根とベーコンのカレースープ	パン うまい菜の豆乳和え 鶏肉と里芋のスープ	パン 磯巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 特製ぶどうジュース	パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーと豚肉のスープ	パン 鶏肉のグリル いんげんとベーコンのポトフ	パン えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのピーナッツ和え 特製ココア	パン チキンピカタ キャベツとウインナーの豆乳スープ
	エネルギー:339kcal 蛋白質:11.4g 脂質:17.2g 食塩:2.12g	エネルギー:317kcal 蛋白質:12.0g 脂質:14.7g 食塩:2.10g	エネルギー:366kcal 蛋白質:13.6g 脂質:12.8g 食塩:1.44g	エネルギー:350kcal 蛋白質:13.2g 脂質:15.7g 食塩:1.79g	エネルギー:327kcal 蛋白質:12.8g 脂質:17.8g 食塩:1.74g	エネルギー:353kcal 蛋白質:14.6g 脂質:13.0g 食塩:1.49g	エネルギー:316kcal 蛋白質:13.3g 脂質:13.4g 食塩:2.23g
昼	貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ご飯 シマホッケタレ焼き 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 色寒天(みかん缶添え)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)麦白味噌仕立て	御飯 さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め やっこ(醤油) ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネルギー:482kcal 蛋白質:23.6g 脂質:8.0g 食塩:2.92g	エネルギー:458kcal 蛋白質:16.4g 脂質:18.4g 食塩:3.42g	エネルギー:604kcal 蛋白質:25.0g 脂質:22.5g 食塩:1.74g	エネルギー:513kcal 蛋白質:14.5g 脂質:15.2g 食塩:2.76g	エネルギー:526kcal 蛋白質:18.3g 脂質:13.1g 食塩:3.21g	エネルギー:507kcal 蛋白質:22.9g 脂質:14.4g 食塩:2.00g	エネルギー:529kcal 蛋白質:23.6g 脂質:20.3g 食塩:2.37g
お	柿ミックスゼリー (デイ)和菓子	あんシュー(いちごあん) (デイ)ケーキ	ママン (デイ)ケーキ	紅茶パウンドケーキ (デイ)ケーキ	ぶどうゼリー (デイ)ケーキ	黒糖まんじゅう(こしあん)	マドレーヌ(バナナ風味)
	エネルギー:56kcal 蛋白質:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:161kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:38kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:164kcal 蛋白質:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふく焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーとちくわの麩ナムル和え 赤だし(大根葉・しめじ)	御飯 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生酢 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味	御飯 ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁(油揚げ・人参)
	エネルギー:565kcal 蛋白質:23.3g 脂質:19.3g 食塩:2.03g	エネルギー:589kcal 蛋白質:22.5g 脂質:22.7g 食塩:2.94g	エネルギー:450kcal 蛋白質:22.1g 脂質:11.8g 食塩:1.84g	エネルギー:509kcal 蛋白質:18.6g 脂質:12.9g 食塩:3.04g	エネルギー:602kcal 蛋白質:23.5g 脂質:22.5g 食塩:2.37g	エネルギー:530kcal 蛋白質:23.3g 脂質:11.7g 食塩:2.80g	エネルギー:489kcal 蛋白質:22.0g 脂質:12.1g 食塩:2.28g
計	エネルギー:1442kcal 蛋白質:58.5g 脂質:44.6g 食塩:7.08g	エネルギー:1463kcal 蛋白質:53.2g 脂質:59.8g 食塩:8.56g	エネルギー:1567kcal 蛋白質:65.5g 脂質:47.5g 食塩:5.09g	エネルギー:1533kcal 蛋白質:48.4g 脂質:55.0g 食塩:7.94g	エネルギー:1493kcal 蛋白質:54.7g 脂質:53.4g 食塩:7.33g	エネルギー:1517kcal 蛋白質:61.6g 脂質:39.4g 食塩:6.38g	エネルギー:1498kcal 蛋白質:60.7g 脂質:55.3g 食塩:7.03g



常食(パン食) 献立だより 2024年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝B	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ じゃがいもと豚肉のトマトスープ	パン 5品目具材の玉子焼き 豆とベーコンのスープ	パン 野菜ミンチ巻き 豚肉とチンゲン菜のポトフ	パン ハムチーズピカタ 大根とコーンの香味ドレサラダ カルシウムミルク	パン 洋風だし巻き卵 ほうれん草と鶏肉のスープ	パン しろなとウインナーのソテー クラムチャウダー バナナ風味ゼリー	パン ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 白菜と豚肉のスープ
	エネルギー:305kcal 蛋白質:10.4g 脂質:12.7g 食塩:1.76g	エネルギー:372kcal 蛋白質:12.2g 脂質:18.0g 食塩:1.69g	エネルギー:314kcal 蛋白質:13.0g 脂質:12.4g 食塩:1.85g	エネルギー:406kcal 蛋白質:16.3g 脂質:17.2g 食塩:1.87g	エネルギー:290kcal 蛋白質:13.7g 脂質:12.6g 食塩:1.77g	エネルギー:334kcal 蛋白質:12.0g 脂質:13.1g 食塩:1.91g	エネルギー:358kcal 蛋白質:12.4g 脂質:13.0g 食塩:1.55g
昼	ねぎとろ丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 白身魚の生姜煮 大根焼き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子豆腐 いんげんと平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・えのき)
	エネルギー:548kcal 蛋白質:24.8g 脂質:18.2g 食塩:3.50g	エネルギー:539kcal 蛋白質:14.0g 脂質:17.8g 食塩:2.51g	エネルギー:608kcal 蛋白質:21.2g 脂質:21.3g 食塩:2.07g	エネルギー:532kcal 蛋白質:26.2g 脂質:19.8g 食塩:1.90g	エネルギー:534kcal 蛋白質:24.1g 脂質:14.7g 食塩:2.17g	エネルギー:569kcal 蛋白質:25.3g 脂質:24.2g 食塩:2.62g	エネルギー:479kcal 蛋白質:20.6g 脂質:15.0g 食塩:1.82g
お	酒まんじゅう	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	ミルクまんじゅう(抹茶あん)	おかしなバナナ	キャラメルマドレーヌ	あんシュー(こしあん)
	エネルギー:122kcal 蛋白質:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:157kcal 蛋白質:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:85kcal 蛋白質:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	エネルギー:133kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:152kcal 蛋白質:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:161kcal 蛋白質:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:100kcal 蛋白質:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
夕	御飯 タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 赤魚の西京焼き 梅尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参)	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け風	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)いりこ風味	御飯 干草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴー缶
	エネルギー:489kcal 蛋白質:19.2g 脂質:13.9g 食塩:1.48g	エネルギー:451kcal 蛋白質:21.1g 脂質:4.6g 食塩:1.47g	エネルギー:460kcal 蛋白質:23.6g 脂質:11.5g 食塩:1.49g	エネルギー:495kcal 蛋白質:23.1g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	エネルギー:517kcal 蛋白質:24.2g 脂質:12.9g 食塩:2.70g	エネルギー:517kcal 蛋白質:20.4g 脂質:13.1g 食塩:2.06g	エネルギー:520kcal 蛋白質:18.6g 脂質:13.8g 食塩:2.67g
計	エネルギー:1464kcal 蛋白質:55.5g 脂質:45.1g 食塩:6.80g	エネルギー:1519kcal 蛋白質:50.1g 脂質:45.4g 食塩:5.76g	エネルギー:1467kcal 蛋白質:60.1g 脂質:47.1g 食塩:5.53g	エネルギー:1566kcal 蛋白質:68.8g 脂質:54.5g 食塩:6.35g	エネルギー:1493kcal 蛋白質:65.5g 脂質:40.5g 食塩:6.68g	エネルギー:1581kcal 蛋白質:59.6g 脂質:60.3g 食塩:6.72g	エネルギー:1457kcal 蛋白質:52.9g 脂質:45.8g 食塩:6.14g
日付	30	31					
朝B	パン チキンナゲット(トマトソース) じゃがいものポタージュスープ	パン ほうれん草のオムレツ いんげんとベーコンの豆乳スープ					
	エネルギー:329kcal 蛋白質:12.6g 脂質:12.9g 食塩:1.90g	エネルギー:383kcal 蛋白質:12.2g 脂質:19.1g 食塩:1.74g					
昼	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん缶					
	エネルギー:551kcal 蛋白質:20.1g 脂質:23.6g 食塩:2.45g	エネルギー:576kcal 蛋白質:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g					
お	メロンゼリー	ココアフォンカップケーキ					
	エネルギー:76kcal 蛋白質:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	エネルギー:76kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g					
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 かりフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ いちごミルクプリン					
	エネルギー:515kcal 蛋白質:18.6g 脂質:20.9g 食塩:2.04g	エネルギー:460kcal 蛋白質:20.1g 脂質:14.6g 食塩:3.45g					
計	エネルギー:1471kcal 蛋白質:52.0g 脂質:60.3g 食塩:6.40g	エネルギー:1495kcal 蛋白質:52.7g 脂質:58.9g 食塩:7.33g					