

12月配食献立表

	月	火	水	木	金	土
夕食						1 米飯 魚の粕漬け焼き(さば) 切干大根の炒め煮 黄桃缶 味噌汁(茄子) 昆布佃煮 オクラのお浸し
						エネルギー 644kcal 蛋白質 20.2g 脂質 20.2g カルシウム 67mg 鉄 2.2mg 食塩 3.1g
	3	4	5	6	7	8
夕食	米飯 鱈のカレー焼き 根菜の炒め煮 たくあん すまし汁(蕪) 葉野菜のドレッシング仕立て スパゲティーサラダ	麦ごはん 牛肉しぐれ煮 豆腐と隠元のそぼろあん マンゴー缶 味噌汁(あさり) 厚焼き卵 しば漬け	米飯 鱈の葱味噌焼き 切り昆布と油揚げの煮物 みかん缶 すまし汁(ほうれん草) ミネチカツ 和風ナムル	米飯 蒸し鶏の中華ソース 白菜と海老の中華煮 桜だいこん 味噌汁(豆腐・長葱) 春巻き チンゲン菜のお浸し	米飯 魚の卸煮 お麩とひき肉の玉子和え フルツカケ缶 味噌汁(茄子) イカリング いんげんごま和え	米飯 豚肉のからし炒め 五目煮豆 つぼ漬け 味噌汁(白菜・ニラ) ポテトとたらこのマヨ和え 若布とシラスの和え物
	エネルギー 640kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.3g カルシウム 41mg 鉄 2mg 食塩 4g	エネルギー 666kcal 蛋白質 17.7g 脂質 25g カルシウム 68mg 鉄 3.1mg 食塩 3.2g	エネルギー 646kcal 蛋白質 24.9g 脂質 20.8g カルシウム 123mg 鉄 3.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 674kcal 蛋白質 28.4g 脂質 24.7g カルシウム 164mg 鉄 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 624kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15g カルシウム 24mg 鉄 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー 728kcal 蛋白質 21.9g 脂質 29g カルシウム 64mg 鉄 1.6mg 食塩 3.1g
	10	11	12	13	14	15
夕食	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 白いんげん豆 ワカメスープ 人参しゅうまい 春雨サラダ	米飯 干草焼き うの花 洋ナシ缶 味噌汁(切干大根) きんぴらごぼう 鮭の塩焼き	米飯 鶏の治部煮 ブロッコリーとキノコの醤油炒め つぼ漬け 味噌汁(キャベツ) マカロニサラダ 枝豆そぼろ	米飯 鱈の親子焼き れんこんきんぴら 白桃缶 すまし汁(里芋) ハムカツ ゆず皮入りほうれん草	米飯 ひじき入りつくね 肉じゃが みかん缶 味噌汁(しめじ・ニラ) ポテトサラダ 葉野菜のドレッシング仕立て	米飯 鮭のムニエル ほうれん草バター炒め 昆布佃煮 キャベツのスープ かくりムコウク ラタトゥイユ
	エネルギー 617kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.4g カルシウム 183mg 鉄 2.9mg 食塩 2.8g	エネルギー 616kcal 蛋白質 30.7g 脂質 16.3g カルシウム 101mg 鉄 3.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 672kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23.6g カルシウム 59mg 鉄 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー 645kcal 蛋白質 24g 脂質 16.3g カルシウム 67mg 鉄 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 621kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.8g カルシウム 102mg 鉄 3.4mg 食塩 3g	エネルギー 618kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.8g カルシウム 69mg 鉄 1.8mg 食塩 3.2g
	17	18	19	20	21	22
夕食	米飯 魚の塩こうじ焼き 里芋の旨煮 マンゴー缶 味噌汁(生揚) イカリング ごぼうサラダ	米飯 和風ハンバーグ 昆布とれんこんの煮物 桜だいこん 味噌汁(まいたけ) スパゲティーサラダ ほうれん草と蒸し鶏の和え物	米飯 鮭のチャンチャン焼き 金平ごぼう 洋ナシ缶 すまし汁(菜の花) 春巻き 豆腐と隠元のそぼろあん	米飯 牛肉とアスパラのオイスター炒め なすの揚げびたし つぼ漬け かき玉汁 パイン缶 中華春雨	米飯 変わりさつま揚げ 切干大根 青かっぱ漬 すまし汁(小松菜) 和風ナムル とりごぼう	米飯 チキンの香りパン粉焼き アスパラのカラフルソテー 白桃缶 野菜スープ パンフキサラダ しば漬け
	エネルギー 666kcal 蛋白質 20.7g 脂質 18.7g カルシウム 72mg 鉄 1.9mg 食塩 3.9g	エネルギー 612kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.3g カルシウム 122mg 鉄 2.4mg 食塩 4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 24.8g 脂質 10.9g カルシウム 141mg 鉄 1.9mg 食塩 3g	エネルギー 681kcal 蛋白質 14g 脂質 28.6g カルシウム 41mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.4g カルシウム 71mg 鉄 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 733kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.5g カルシウム 32mg 鉄 1.7mg 食塩 2g
	24	25	26	27	28	29
夕食	米飯 松風焼き オクラとホタテの中華和え 桜だいこん 味噌汁(ほうれん草・こまき) さつまいもとリンゴの甘煮 シュウマイ	ピラフ 鶏肉の照り焼き フルツカケ缶 ミネストローネ 白身魚フライ 葉野菜のドレッシング仕立て ケーキ	米飯 八宝菜 ほうれん草のナムル ミルク寒天(杏仁風味) ワカメスープ 春雨と椎茸の醤油炒め 煮豆	米飯 魚の金山寺みそ焼き がんもの煮物 しば漬け 清汁(卵豆腐) ミネチカツ みかん缶	菜飯 おでん ほうれん草と人参の煮浸し バナナ 豆腐と隠元のそぼろあん 桜だいこん	米飯 赤魚の西京焼き れんこんきんぴら 青かっぱ漬 けんちん汁 肉団子 うぐいす豆
	エネルギー 618kcal 蛋白質 29.2g 脂質 17.9g カルシウム 120mg 鉄 3.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 760kcal 蛋白質 27g 脂質 30.5g カルシウム 79mg 鉄 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 661kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.5g カルシウム 118mg 鉄 2mg 食塩 3.4g	エネルギー 610kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.3g カルシウム 118mg 鉄 8mg 食塩 3.5g	エネルギー 622kcal 蛋白質 24.1g 脂質 11.8g カルシウム 114mg 鉄 2.6mg 食塩 4.6g	エネルギー 620kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13g カルシウム 101mg 鉄 2.1mg 食塩 3.3g
	31					
夕食	米飯 すきやき煮 厚焼き卵(配) ほうれん草とじゃこのお浸し すまし汁(そば) うの花 栗きんとん					
	エネルギー 769kcal 蛋白質 22.1g 脂質 29.2g カルシウム 119mg 鉄 3.3mg 食塩 3.5g					