

献立表

仕入れの都合上、変更する場合がございますので予めご了承下さい。

| | 12/22(水) | 12/23(木) | 12/24(金) | 12/25(土) | 12/26(日) | 12/27(月) | 12/28(火) |
|---------------|-----------------------------------|---|--|---|---|--|--------------------------------------|
| 朝食 | 食パン ジャム 南瓜サラダ 桃の缶詰 牛乳 | ご飯 目玉焼 しらす卸 味噌汁 | ご飯 新)さんまのおかか煮 漬物 味噌汁 | ご飯 煮物 ふりかけ 味噌汁 | 食パン(トースト) マーガリン スクランブルエッグ パイナップル 牛乳 | ご飯 ツナとなす炒め 煮豆 味噌汁 | ご飯 煮物 味付けのり 清し汁 |
| エネルギー(キロカロリー) | 544 | 478 | 498 | 487 | 516 | 532 | 514 |
| たんぱく質(グラム) | 14.4 | 16.5 | 16.9 | 14.4 | 20.1 | 13.7 | 17 |
| 脂質(グラム) | 21.0 | 6.9 | 8.1 | 4 | 24.9 | 7.6 | 8.4 |
| 炭水化物(グラム) | 74.4 | 83.7 | 86.4 | 94.7 | 48.1 | 98.6 | 92.7 |
| 塩分(グラム) | 1.3 | 2.4 | 3.3 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 |
| 昼食 | 肉うどん わかめご飯 ゆず白菜和え | 牛丼 酢の物 味噌汁 | ご飯 鶏の唐揚げ サラダ クリームシチュー | ご飯 豚ばら肉の野菜炒め (レモン風味) 胡麻和え 味噌汁 | ご飯 牛焼肉 おでん 味噌汁 | ご飯 とんかつ 山くらげの和え物 味噌汁 | ご飯 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろあん 味噌汁 |
| エネルギー(キロカロリー) | 825 | 896 | 1119 | 814 | 790 | 854 | 679 |
| たんぱく質(グラム) | 24.5 | 25.2 | 42.6 | 23.7 | 37.9 | 31.4 | 31.3 |
| 脂質(グラム) | 33.6 | 38.3 | 54.3 | 34.9 | 19.6 | 34.5 | 8.4 |
| 炭水化物(グラム) | 100.5 | 106.7 | 107.5 | 96.8 | 109.4 | 98.2 | 119.5 |
| 塩分(グラム) | 3.8 | 3.1 | 3.8 | 3.3 | 4.3 | 3.3 | 5.5 |
| 夕食 | ご飯 ぶりの照り焼き 長芋の磯部和え 清し汁 | ご飯 生揚げのひき肉 カレーあん バンバンジー スープ | ご飯 チンジャオロースー きのことハムの ポン酢がけ スープ | ご飯 カレイの煮付け 揚げ出し豆腐 味噌汁 | ご飯 肉団子と春雨のスープ レバーとニラの炒め物 | ご飯 いかと野菜のカレー炒め ブロッコリーのからし和え 味噌汁 | ご飯 焼き 焼ぎょうざ ザーサイの和え物 味噌汁 |
| エネルギー(キロカロリー) | 653 | 883 | 675 | 749 | 680 | 521 | 594 |
| たんぱく質(グラム) | 27.1 | 33.7 | 30.7 | 34.8 | 38.5 | 20.2 | 17.3 |
| 脂質(グラム) | 15.2 | 31.4 | 17.1 | 14.8 | 14.4 | 2.4 | 12.3 |
| 炭水化物(グラム) | 95.7 | 109.7 | 98.1 | 113.6 | 96 | 102.6 | 99.6 |
| 塩分(グラム) | 1.8 | 3.9 | 3.6 | 3.3 | 2 | 3.3 | 5.1 |