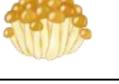


〇〇 12月献立表 〇〇

~今月の行事食~
 12/25(水)クリスマス
 12/31(火)大晦日(年越しそば)



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	御飯 ねぎ入りだし巻玉子 筍土佐煮 白菜のレモン酢和え みそ汁	御飯 サワラの塩焼き ほうれん草のお浸し なめこ山菜和え みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁	御飯 京合せ 金平ごぼう キャベツのピリ辛漬け みそ汁	パン アンサンブルエッグ ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳	御飯 じゃが芋の味噌煮 いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁
	I総計 - 356 kcal 炭水化物 67.5 g タバク 11.2 g 加味 233 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 357 kcal 炭水化物 63.0 g タバク 16.5 g 加味 392 mg 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 360 kcal 炭水化物 72.2 g タバク 9.3 g 加味 303 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	I総計 - 390 kcal 炭水化物 73.3 g タバク 12.6 g 加味 338 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 443 kcal 炭水化物 44.9 g タバク 20.4 g 加味 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g	I総計 - 359 kcal 炭水化物 72.4 g タバク 9.3 g 加味 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	I総計 - 404 kcal 炭水化物 72.3 g タバク 15.2 g 加味 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	赤飯 縞ホツケの味噌焼き 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	サケ散らし寿司 南瓜コロッケ チンゲン菜のしらす和え 冬瓜とベーコンのスープ煮	御飯 牛肉と筍のオイスターソース炒め 麩と鶏肉のうま煮 菜の花の辛子和え ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 ヒレカツ 白菜とあさりのクリーム煮 春菊のお浸し マスカットゼリー みそ汁	青じそご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 茄子と鶏の梅だれ和え 黒豆 みそ汁	御飯 鶏のおろし煮 マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸し みかん缶 すまし汁	ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ
	I総計 - 425 kcal 炭水化物 71.5 g タバク 22.3 g 加味 644 mg 脂質 6.1 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 499 kcal 炭水化物 91.7 g タバク 13.1 g 加味 409 mg 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.8 g	I総計 - 549 kcal 炭水化物 79.3 g タバク 19.1 g 加味 463 mg 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.3 g	I総計 - 555 kcal 炭水化物 87.0 g タバク 20.4 g 加味 457 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	I総計 - 539 kcal 炭水化物 87.4 g タバク 24.7 g 加味 577 mg 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 534 kcal 炭水化物 88.1 g タバク 20.6 g 加味 494 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 518 kcal 炭水化物 86.2 g タバク 13.6 g 加味 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g
夕食	御飯 牛肉と厚揚げ煮 マカロニトマトソース 小松菜の錦和え うずら豆 コンソメスープ	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋のバター風味炒め オクラのおかか和え 大根サラダ コンソメスープ	御飯 ブリの照焼き けんちん煮 ひじきと大豆の煮物 コーンとツナのサラダ みそ汁	御飯 グリルチキン 南瓜煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁	御飯 豚肉の中華風炒め 里芋とツナの煮物 ブロッコリーのおかか和え 刻みたくあん 中華スープ	御飯 サバの甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 大根と昆布の煮物 白菜のかおり和え 中華スープ	御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁
	I総計 - 679 kcal 炭水化物 112.8 g タバク 19.4 g 加味 321 mg 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.8 g	I総計 - 579 kcal 炭水化物 87.9 g タバク 21.1 g 加味 788 mg 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 523 kcal 炭水化物 75.5 g タバク 23.5 g 加味 646 mg 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 525 kcal 炭水化物 81.1 g タバク 20.4 g 加味 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 493 kcal 炭水化物 79.4 g タバク 20.6 g 加味 708 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.4 g	I総計 - 572 kcal 炭水化物 88.7 g タバク 18.7 g 加味 715 mg 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 544 kcal 炭水化物 91.5 g タバク 18.6 g 加味 457 mg 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.3 g
成分値	<<一日合計>>						
	I総計 - 1460 kcal 炭水化物 251.8 g タバク 52.9 g 加味 1198 mg 脂質 29.6 g 食塩相当量 9.5 g	I総計 - 1435 kcal 炭水化物 242.6 g タバク 50.7 g 加味 1589 mg 脂質 32.2 g 食塩相当量 9.2 g	I総計 - 1432 kcal 炭水化物 227.0 g タバク 51.9 g 加味 1412 mg 脂質 40.4 g 食塩相当量 7.9 g	I総計 - 1470 kcal 炭水化物 241.4 g タバク 53.4 g 加味 1526 mg 脂質 34.1 g 食塩相当量 8.3 g	I総計 - 1475 kcal 炭水化物 211.7 g タバク 65.7 g 加味 1881 mg 脂質 44.5 g 食塩相当量 8.1 g	I総計 - 1465 kcal 炭水化物 249.2 g タバク 48.6 g 加味 1553 mg 脂質 35.5 g 食塩相当量 8.2 g	I総計 - 1466 kcal 炭水化物 250.0 g タバク 47.4 g 加味 1167 mg 脂質 33.0 g 食塩相当量 8.1 g
朝食	御飯 南瓜のそぼろ煮 れんごんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 ビーフン炒め 春菊とイカのぬた 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え みそ汁	御飯 白菜とミンチの炒め物 れんごんの洋風金平 おからのマヨサラダ みそ汁	御飯 厚揚げと大根煮 鶏と菜の花の和え物 わかめの酢の物 みそ汁	パン プレーンオムレツ ほうれん草のソテー オニオンサラダ 牛乳	御飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜とカニカマの和え物 ごぼうとベーコンのソテー すまし汁	御飯 麩と野菜の玉子とじ オクラとコーンのツナ和え 白菜の生姜和え みそ汁
	I総計 - 364 kcal 炭水化物 75.3 g タバク 9.3 g 加味 368 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	I総計 - 420 kcal 炭水化物 74.9 g タバク 13.5 g 加味 383 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 411 kcal 炭水化物 68.8 g タバク 12.9 g 加味 407 mg 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.2 g	I総計 - 384 kcal 炭水化物 71.5 g タバク 12.5 g 加味 182 mg 脂質 5.9 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 402 kcal 炭水化物 42.2 g タバク 17.4 g 加味 482 mg 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	I総計 - 357 kcal 炭水化物 71.7 g タバク 9.1 g 加味 270 mg 脂質 4.5 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 350 kcal 炭水化物 69.6 g タバク 10.7 g 加味 281 mg 脂質 3.6 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	御飯 ハンバーグトマトソース さつま芋と昆布の煮物 茄子のおろし煮 スパゲティサラダ みそ汁	御飯 サワラの幽庵焼き 筑前煮 ひじき煮 はちみつレモンゼリー みそ汁	焼きそば じゃが芋コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ	豚丼 大根葉とジャコの炒り煮 ビーンズサラダ みそ汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 和風スパゲティ 小松菜の土佐和え ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ	御飯 たらカツ(オーロラソース) キャベツとウインナーのソテー 大根きんぴら フルーツミックス コンソメスープ	御飯 鶏と冬瓜のさっぱり煮 ヘルシーチンジャオ 春菊の胡麻和え 南瓜サラダ すまし汁
	I総計 - 592 kcal 炭水化物 94.0 g タバク 17.1 g 加味 785 mg 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 505 kcal 炭水化物 84.4 g タバク 21.7 g 加味 716 mg 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 452 kcal 炭水化物 60.5 g タバク 11.2 g 加味 442 mg 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g	I総計 - 539 kcal 炭水化物 76.7 g タバク 20.9 g 加味 518 mg 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 576 kcal 炭水化物 84.8 g タバク 21.6 g 加味 549 mg 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.6 g	I総計 - 496 kcal 炭水化物 80.7 g タバク 14.0 g 加味 338 mg 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.7 g	I総計 - 502 kcal 炭水化物 74.5 g タバク 21.1 g 加味 614 mg 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 アカウオの香味ソース 焼売 ぜんまいと竹輪の炒り煮 長芋の梅肉かけ コンソメスープ	御飯 豚しゃぶ(香味玉葱ソース) 大豆とベーコンのケチャップ炒め 菜の花の胡麻よごし キャベツとツナのサラダ すまし汁	御飯 ブリのしぐれ煮 さつま芋とレーズンの煮物 小松菜のピーナッツ和え 鶏肉のみぞれ和え 中華スープ	御飯 鶏肉のバターカレー風味 えび団子と野菜のコンソメ煮 春菊のナムル キャベツのぬた コンソメスープ	御飯 アジの唐揚げ黒酢あん 卵の花 オクラの胡麻和え 柚子大根 みそ汁	御飯 牛肉とほうれん草の炒め物 じゃが芋のうま煮 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜とトマトの土佐酢和え すまし汁	御飯 サバの味噌煮 桜えびしんじょの炊き合せ 茄子のお浸し 抹茶ババロア すまし汁
	I総計 - 524 kcal 炭水化物 88.8 g タバク 20.8 g 加味 408 mg 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.3 g	I総計 - 586 kcal 炭水化物 74.0 g タバク 29.1 g 加味 653 mg 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.4 g	I総計 - 540 kcal 炭水化物 87.1 g タバク 23.6 g 加味 583 mg 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g	I総計 - 518 kcal 炭水化物 72.7 g タバク 20.6 g 加味 511 mg 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 524 kcal 炭水化物 86.8 g タバク 21.2 g 加味 608 mg 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 572 kcal 炭水化物 86.0 g タバク 17.9 g 加味 568 mg 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 583 kcal 炭水化物 78.7 g タバク 19.9 g 加味 414 mg 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g
成分値	<<一日合計>>						
	I総計 - 1480 kcal 炭水化物 258.1 g タバク 47.2 g 加味 1561 mg 脂質 31.3 g 食塩相当量 8.9 g	I総計 - 1511 kcal 炭水化物 233.3 g タバク 64.3 g 加味 1752 mg 脂質 40.4 g 食塩相当量 8.2 g	I総計 - 1403 kcal 炭水化物 216.4 g タバク 47.7 g 加味 1432 mg 脂質 42.5 g 食塩相当量 8.3 g	I総計 - 1441 kcal 炭水化物 220.9 g タバク 54.0 g 加味 1211 mg 脂質 41.2 g 食塩相当量 8.6 g	I総計 - 1502 kcal 炭水化物 213.8 g タバク 60.2 g 加味 1639 mg 脂質 49.8 g 食塩相当量 8.2 g	I総計 - 1425 kcal 炭水化物 238.4 g タバク 41.0 g 加味 1176 mg 脂質 37.3 g 食塩相当量 8.9 g	I総計 - 1435 kcal 炭水化物 222.8 g タバク 51.7 g 加味 1309 mg 脂質 40.7 g 食塩相当量 8.4 g

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	御飯 がんもの含め煮 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁	御飯 豚肉と大根のごま煮 五目ひじき ブロッコリーサラダ みそ汁 	御飯 カラフトマスの塩焼き 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁	御飯 炒り鶏 筍とこんにゃくの炒り煮 彩りシーザー風サラダ すまし汁	パン キャベツと焼豚のカレーソテー いんげんのピーナッツ和え コーンとツナのサラダ 牛乳	御飯 豚肉と里芋の煮物 落と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 	御飯 厚焼き玉子 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 
	I補料* 383 kcal 炭水化物 71.2 g タパク 9.8 g 加味 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g	I補料* 374 kcal 炭水化物 69.0 g タパク 10.3 g 加味 395 mg 脂質 6.8 g 食塩相当量 2.1 g	I補料* 363 kcal 炭水化物 65.7 g タパク 16.8 g 加味 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補料* 362 kcal 炭水化物 69.1 g タパク 10.1 g 加味 303 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.2 g	I補料* 401 kcal 炭水化物 44.8 g タパク 16.3 g 加味 571 mg 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g	I補料* 345 kcal 炭水化物 68.5 g タパク 10.1 g 加味 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	I補料* 412 kcal 炭水化物 71.9 g タパク 13.1 g 加味 199 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁	御飯 えびカツ さつま芋の煮しめ わかめの中華ドレ和え 白菜のレモン酢和え すまし汁 	ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ 	御飯 ブリの野菜あんかけ 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し わかめの青ドレサラダ みそ汁	きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ うずら豆 	御飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 揚げ茄子の煮物 アロエフルーツミックス すまし汁	御飯 バーベキューチキン  木の葉南瓜 青菜と鮭の焼浸し 冬瓜とベーコンのスープ煮 コンソメスープ 
	I補料* 487 kcal 炭水化物 90.9 g タパク 21.8 g 加味 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g	I補料* 509 kcal 炭水化物 93.1 g タパク 14.2 g 加味 358 mg 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.9 g	I補料* 494 kcal 炭水化物 81.4 g タパク 17.1 g 加味 457 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g	I補料* 523 kcal 炭水化物 76.3 g タパク 26.2 g 加味 560 mg 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.2 g	I補料* 466 kcal 炭水化物 88.9 g タパク 14.4 g 加味 282 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 3.3 g	I補料* 466 kcal 炭水化物 68.9 g タパク 23.1 g 加味 542 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.5 g	I補料* 495 kcal 炭水化物 77.9 g タパク 18.4 g 加味 615 mg 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.3 g
夕食	御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 菜の花のおかか和え さつま芋のサラダ 中華スープ 	御飯 鶏肉のチリソース炒め かに焼売 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 牛蒡の辛子マヨ和え コンソメスープ	御飯 和風ハンバーグ ハムと玉ねぎの玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え 豆乳デザート すまし汁	御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ 青菜と貝柱の塩炒め  なめこおろし和え みそ汁	御飯 サバの照焼き 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物  りんごシロップ漬け みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー 小松菜の胡麻和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 豚肉の香味ソース 貝と根菜の五目煮 ほうれん草のわさび和え 白花豆 すまし汁
	I補料* 599 kcal 炭水化物 84.5 g タパク 20.1 g 加味 544 mg 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.6 g	I補料* 561 kcal 炭水化物 85.1 g タパク 21.7 g 加味 518 mg 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g	I補料* 560 kcal 炭水化物 82.0 g タパク 20.1 g 加味 477 mg 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g	I補料* 548 kcal 炭水化物 83.2 g タパク 18.2 g 加味 495 mg 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g	I補料* 544 kcal 炭水化物 76.4 g タパク 20.2 g 加味 480 mg 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.8 g	I補料* 699 kcal 炭水化物 100.0 g タパク 23.8 g 加味 491 mg 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.9 g	I補料* 560 kcal 炭水化物 85.1 g タパク 26.7 g 加味 582 mg 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.2 g
成分値	<-日合計> I補料* 1469 kcal 炭水化物 246.6 g タパク 51.7 g 加味 1360 mg 脂質 33.6 g 食塩相当量 8.4 g	<-日合計> I補料* 1444 kcal 炭水化物 247.2 g タパク 46.2 g 加味 1271 mg 脂質 32.3 g 食塩相当量 8.3 g	<-日合計> I補料* 1417 kcal 炭水化物 229.1 g タパク 54.0 g 加味 1311 mg 脂質 35.4 g 食塩相当量 8.3 g	<-日合計> I補料* 1433 kcal 炭水化物 228.6 g タパク 54.5 g 加味 1358 mg 脂質 38.1 g 食塩相当量 8.5 g	<-日合計> I補料* 1411 kcal 炭水化物 210.1 g タパク 50.9 g 加味 1333 mg 脂質 44.6 g 食塩相当量 7.8 g	<-日合計> I補料* 1510 kcal 炭水化物 237.4 g タパク 57.0 g 加味 1378 mg 脂質 39.6 g 食塩相当量 8.2 g	<-日合計> I補料* 1467 kcal 炭水化物 234.9 g タパク 58.2 g 加味 1396 mg 脂質 35.1 g 食塩相当量 8.6 g
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	御飯 厚揚げのおかか煮 チンゲン菜のしらす和え もずく酢 みそ汁	御飯 チーズオムレツ 揚げ茄子と人参の煮物 菜の花のゴママヨサラダ みそ汁	御飯 ボイルドウィンナー  小松菜とじゃこの和え物 豆腐のイタリアンサラダ みそ汁	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し ごぼうサラダ みそ汁	パン キャベツとハムの玉子炒め 小松菜の柚子和え ビーンズサラダ 牛乳	御飯 枝豆腐の炊き合せ ほうれん草のお浸し 昆布豆 すまし汁 	御飯 麩と野菜の玉子とじ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜と穴子の胡麻酢和え すまし汁
	I補料* 359 kcal 炭水化物 71.3 g タパク 9.1 g 加味 214 mg 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.2 g	I補料* 412 kcal 炭水化物 67.5 g タパク 12.2 g 加味 225 mg 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.0 g	I補料* 436 kcal 炭水化物 68.9 g タパク 12.7 g 加味 225 mg 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.6 g	I補料* 368 kcal 炭水化物 70.7 g タパク 10.3 g 加味 419 mg 脂質 5.8 g 食塩相当量 1.8 g	I補料* 396 kcal 炭水化物 43.0 g タパク 18.9 g 加味 621 mg 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g	I補料* 420 kcal 炭水化物 76.0 g タパク 15.1 g 加味 208 mg 脂質 6.8 g 食塩相当量 2.3 g	I補料* 348 kcal 炭水化物 69.2 g タパク 9.6 g 加味 211 mg 脂質 3.7 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	御飯 黄金ガレイの生姜煮 五目炒り玉子 茄子のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え すまし汁 	御飯 鶏の唐揚げ おでん風煮 オクラのおかか和え ふじりんごゼリー みそ汁 	御飯 サバのみりん漬け さつま芋の彩り煮 筍と落の炊き合せ 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁	御飯  照焼きチキン クラムチャウダー ほうれん草のピーナッツ和え 三色ピーマンのマリネ	御飯 アジの揚げ浸し ごま南瓜煮 春菊のおかか和え 四色なます  みそ汁	シーフードカレー さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の胡麻和え 	御飯 鶏の揚げ煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 大根の柚子ドレサラダ みそ汁
	I補料* 458 kcal 炭水化物 70.5 g タパク 22.1 g 加味 489 mg 脂質 10.6 g 食塩相当量 3.0 g	I補料* 622 kcal 炭水化物 89.3 g タパク 22.9 g 加味 509 mg 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補料* 576 kcal 炭水化物 81.3 g タパク 18.8 g 加味 548 mg 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g	I補料* 630 kcal 炭水化物 91.7 g タパク 23.6 g 加味 375 mg 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g	I補料* 528 kcal 炭水化物 88.7 g タパク 21.1 g 加味 746 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.8 g	I補料* 476 kcal 炭水化物 91.4 g タパク 15.2 g 加味 514 mg 脂質 6.8 g 食塩相当量 2.9 g	I補料* 640 kcal 炭水化物 79.3 g タパク 23.6 g 加味 570 mg 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g
夕食	御飯 ミックスフライ 大豆とソーセージのトマト煮込み ブロッコリーとハムのソテー 大根サラダ コンソメスープ	御飯 シルバーの蒲焼き キャベツとツナの炒め物 金平ごぼう わかめとえびのサラダ すまし汁 	御飯 ジューシーハンバーグ スパゲティナポリタン あさりのしぐれ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 アカウオの西京焼き じゃが芋コロッケ 茄子とオクラの辛子和え 人参とわかめのごま酢和え すまし汁	御飯 豚の梅生姜焼き ふっくら高野の合せ煮 冬瓜のカニ風味あんかけ ミモザサラダ みそ汁	御飯 鶏肉の山賊焼き風 和風スパゲティ ひじき煮 オニオンサラダ みそ汁	御飯  海鮮八宝菜 南瓜煮 茄子のお浸し キャベツのピリ辛漬け 中華スープ
	I補料* 630 kcal 炭水化物 90.4 g タパク 20.3 g 加味 559 mg 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.3 g	I補料* 429 kcal 炭水化物 72.1 g タパク 21.2 g 加味 566 mg 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.6 g	I補料* 546 kcal 炭水化物 80.0 g タパク 24.7 g 加味 165 mg 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.3 g	I補料* 512 kcal 炭水化物 83.9 g タパク 19.2 g 加味 512 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.6 g	I補料* 531 kcal 炭水化物 76.7 g タパク 23.5 g 加味 586 mg 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.7 g	I補料* 587 kcal 炭水化物 82.9 g タパク 23.4 g 加味 583 mg 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.3 g	I補料* 466 kcal 炭水化物 86.1 g タパク 20.5 g 加味 798 mg 脂質 6.0 g 食塩相当量 3.6 g
成分値	<-日合計> I補料* 1447 kcal 炭水化物 232.2 g タパク 51.5 g 加味 1262 mg 脂質 36.7 g 食塩相当量 8.5 g	<-日合計> I補料* 1463 kcal 炭水化物 228.9 g タパク 56.3 g 加味 1300 mg 脂質 38.5 g 食塩相当量 7.6 g	<-日合計> I補料* 1558 kcal 炭水化物 230.2 g タパク 56.2 g 加味 938 mg 脂質 48.0 g 食塩相当量 8.5 g	<-日合計> I補料* 1510 kcal 炭水化物 246.3 g タパク 53.1 g 加味 1306 mg 脂質 37.2 g 食塩相当量 7.5 g	<-日合計> I補料* 1455 kcal 炭水化物 208.4 g タパク 63.5 g 加味 1953 mg 脂質 45.1 g 食塩相当量 8.6 g	<-日合計> I補料* 1483 kcal 炭水化物 250.3 g タパク 53.7 g 加味 1305 mg 脂質 32.8 g 食塩相当量 8.5 g	<-日合計> I補料* 1454 kcal 炭水化物 234.6 g タパク 53.7 g 加味 1579 mg 脂質 35.6 g 食塩相当量 8.7 g

	29(日)	30(月)	31(火)
朝食	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 ごぼうとベーコンのソテー みそ汁	御飯 焼き豆腐の煮奴 大根きんぴら 昆布佃煮 みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物 菜の花のおかか和え カリフラワーのマリネ みそ汁
	I栄養 - 368 kcal 炭水化物 74.1 g タバク 9.6 g カリウム 396 mg 脂質 4.5 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養 - 350 kcal 炭水化物 70.3 g タバク 9.2 g カリウム 277 mg 脂質 3.7 g 食塩相当量 2.4 g	I栄養 - 364 kcal 炭水化物 72.7 g タバク 11.0 g カリウム 303 mg 脂質 3.8 g 食塩相当量 2.2 g
	昼食	御飯 アカウオのおろし煮 ねぎ入りだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 メンチカツ ジャーマンポテト 大根葉とジャコの炒り煮 胡瓜の酢の物 みそ汁
I栄養 - 463 kcal 炭水化物 74.4 g タバク 22.8 g カリウム 485 mg 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.2 g		I栄養 - 567 kcal 炭水化物 89.4 g タバク 15.4 g カリウム 367 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 - 463 kcal 炭水化物 81.3 g タバク 18.3 g カリウム 208 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 3.5 g
夕食		御飯 牛肉の甘酢炒め マカロニソテー 鶏と菜の花の和え物 フルーツみつ豆 すまし汁	御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 キャベツとウインナーのソテー ほうれん草のごまだし和え 南瓜サラダ コンソメスープ
	I栄養 - 656 kcal 炭水化物 99.4 g タバク 20.1 g カリウム 405 mg 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 - 522 kcal 炭水化物 82.0 g タバク 22.6 g カリウム 542 mg 脂質 13.1 g 食塩相当量 3.5 g	I栄養 - 615 kcal 炭水化物 98.6 g タバク 25.3 g カリウム 717 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.5 g
	<一日合計> I栄養 - 1487 kcal 炭水化物 247.9 g タバク 52.5 g カリウム 1286 mg 脂質 34.5 g 食塩相当量 9.1 g	<一日合計> I栄養 - 1439 kcal 炭水化物 241.7 g タバク 47.2 g カリウム 1186 mg 脂質 34.1 g 食塩相当量 9.0 g	<一日合計> I栄養 - 1442 kcal 炭水化物 252.6 g タバク 54.6 g カリウム 1228 mg 脂質 26.0 g 食塩相当量 9.2 g



※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。