

〇〇 令和6年 12月 献立表 〇〇

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ご飯(白米) スープ(玉ねぎ・人参) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ りんごゼリー	中華丼 中華スープ(ねぎ・椎茸) レンコンのサラダ	ご飯(白米) みそ汁(わかめ・豆腐) とんかつ 小松菜の煮浸し	ご飯(白米) スープ(えのき茸・絹さや) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ	ハヤシライス スープ(玉ねぎ・コーン) ミックスサラダ	ご飯(白米) みそ汁(わかめ・キャベツ) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮
一日計	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ スパゲティ-サラダ	ご飯(白米) すまし汁(麩・絹さや) さわら西京焼 筑前煮	ご飯(白米) 中華スープ(ニラ・コーン) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し	ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	ご飯(白米) すまし汁(はんぺん・こねぎ) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え	ご飯(白米) みそ汁(玉ねぎ・さつまいも) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物
一日計	エネルギー 724 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ご飯(白米) みそ汁(大根・わかめ) 豚肉の生姜焼き 焼きなす	ご飯(白米) みそ汁(わかめ・えのき茸) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え	スパゲティミートソース スープ(キャベツ・人参) ミモザサラダ	ご飯(白米) すまし汁(里芋・えのき茸) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物	ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) タンドリーチキン マカロニサラダ	ご飯(白米) すまし汁(とろろ昆布・こねぎ) 鶏の味噌焼 五目煮
一日計	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	ご飯(白米) みそ汁(ねぎ・小松菜) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ	ポークカレー スープ(キャベツ・人参) 春雨サラダ ストロベリーゼリー	白パン 鶏もも肉の赤ワイン煮 オニオンスープ ケーキ	鶏の三色丼 みそ汁(なめこ・ねぎ) キャベツとあさりの炒め物	ご飯(白米) 中華スープ(ねぎ・椎茸) 牛皿 ナムル(卵)	ご飯(白米) みそ汁(ねぎ・チンゲン菜) 白身魚&チーズさきみフライ カブの吉野煮
一日計	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g
	30(月)	31(火)				
昼食						
一日計						

追記：25日の鶏もも肉の赤ワイン煮は赤ワインを使用していますが、加熱してアルコール分は完全にない状態です。