

< 12月 週間 献立表 > 今月のいちおし

12月のおすすりめ

クリスマス フライドチキン

12月23日 (金)



クリスマスといえばチキンです。
今年もフライドチキンをご用意いたしました！



笑顔と幸せを運ぶお手伝い

ハートフルクック

第1週 朝 食 昼 食 夕 食 栄養価(3食)

28日 (月)	ウインナー インゲン人参グラッセ 白だいこん (ゆず風味)	鶏の塩麹炒め 野菜炒め 五目巾着 刻みオクラとコーンの和え物	さげ鍋風 鍋もの野菜 キノコとサツマイモの炊き合わせ 黒豆	エネルギー 546 蛋白質 44.1 脂質 23.2 炭水化物 48.1 塩分相当 3.5
	エネルギー 156 脂質 10.5 炭水化物 蛋白質 5.2 塩分 1.4 12.9	エネルギー 158 脂質 6.5 炭水化物 蛋白質 14.6 塩分 1.0 11.5	エネルギー 232 脂質 6.2 炭水化物 蛋白質 24.3 塩分 1.1 23.7	
29日 (火)	トマト肉じゃが ふきの土佐煮 なめ茸	ロールキャベツのポトフ風 鶏肉 マカロニサラダ インゲンのツナ煮	アジの南蛮漬け 野菜酢漬け 大根土佐煮 ひじき豆	エネルギー 741 蛋白質 40.6 脂質 41.5 炭水化物 75.7 塩分相当 6.7
	エネルギー 122 脂質 3.9 炭水化物 蛋白質 5.8 塩分 1.5 18.4	エネルギー 283 脂質 23.4 炭水化物 蛋白質 13.5 塩分 2.2 25.3	エネルギー 336 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 21.3 塩分 3.0 32.0	
30日 (水)	厚揚げおろし和え 昆布豆 たくわん	白身魚のイタリアンソース 野菜のトマト煮 オランダ煮 小松菜のお浸し	肉団子の酢豚風 肉牛蒡煮 なます	エネルギー 678 蛋白質 38.0 脂質 37.0 炭水化物 55.1 塩分相当 5.3
	エネルギー 144 脂質 7.3 炭水化物 蛋白質 9.0 塩分 1.2 12.3	エネルギー 209 脂質 10.3 炭水化物 蛋白質 13.2 塩分 2.4 17.8	エネルギー 325 脂質 19.4 炭水化物 蛋白質 15.8 塩分 1.7 25.0	
1日 (木)	サワラの塩焼き (朝食) 小松菜胡麻和え 一口ちーず入りはんぺん	すき焼き丼風 焼き豆腐 健康煮 法蓮草の胡麻和え	ブリの中華風炒め ピーマン かぶの甘辛煮 高菜こんにゃくいため	エネルギー 552 蛋白質 42.0 脂質 32.6 炭水化物 28.8 塩分相当 3.4
	エネルギー 74 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 8.1 塩分 0.7 2.9	エネルギー 209 脂質 11.8 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 1.3 12.7	エネルギー 269 脂質 17.2 炭水化物 蛋白質 18.5 塩分 1.4 13.2	
2日 (金)	白身きんぴらハンバーグ カリフォルニアサラダ 白菜漬け	白身カレイの煮つけ 笹かまぼこ かぼちゃ煮 山菜キムチ	豚肉のマーマレード炒め 野菜炒め 切干大根のからし和え 子なすの煮びたし	エネルギー 498 蛋白質 31.2 脂質 22.3 炭水化物 45.5 塩分相当 5.0
	エネルギー 112 脂質 6.4 炭水化物 蛋白質 6.0 塩分 1.2 8.6	エネルギー 131 脂質 0.9 炭水化物 蛋白質 15.9 塩分 2.5 16.1	エネルギー 255 脂質 15.0 炭水化物 蛋白質 9.3 塩分 1.3 20.8	
3日 (土)	目玉焼き 青菜とベーコン炒め 昆布	油淋鶏 油淋鶏ソース れんこんきんぴら 半平とインゲン煮	味噌おでん 玉子 ジャガイモサラダ ほうれん草ナムル	エネルギー 838 蛋白質 38.2 脂質 52.0 炭水化物 70.4 塩分相当 6.8
	エネルギー 149 脂質 9.4 炭水化物 蛋白質 8.3 塩分 1.5 9.1	エネルギー 365 脂質 25.9 炭水化物 蛋白質 13.3 塩分 2.6 31.5	エネルギー 324 脂質 16.7 炭水化物 蛋白質 16.6 塩分 2.7 29.8	
4日 (日)	五目巾着 ほうれん草の胡麻和え 茄子の漬物	エビカレー エビフライ ごぼうサラダ キャベツの和え物	さわらのネギ蒸し 花さつま 焼き豆腐としんじょう炊き合わせ 三色豆	エネルギー 593 蛋白質 32.7 脂質 27.5 炭水化物 59.2 塩分相当 4.8
	エネルギー 103 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 6.1 塩分 1.3 8.9	エネルギー 269 脂質 13.3 炭水化物 蛋白質 10.9 塩分 2.1 30.1	エネルギー 221 脂質 8.9 炭水化物 蛋白質 15.7 塩分 1.4 20.2	

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。

< 12 月 週間献立表 >

様

第2週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
5 日 (月)	鶏肉の八幡巻 小松菜の胡麻和え つぼ漬け	ハンバーグ オムレツ ジャーマンポテト アスパラきのご炒め	鮭の西京焼き 花人参 がんも 昆布豆	エネルギー 551 蛋白質 31.7 脂質 25.0 炭水化物 71.5 塩分相当 4.4
	エネルギー 67 脂質 3.0 炭水化物 蛋白質 2.8 塩分 1.0 36.8	エネルギー 235 脂質 8.7 炭水化物 蛋白質 10.0 塩分 2.0 20.8	エネルギー 249 脂質 13.3 炭水化物 蛋白質 18.9 塩分 1.4 13.9	
6 日 (火)	ミートボール 茹で卵とインゲンのサラダ 白だいこん(ゆず風味)	信田巻きと根野菜添え 信田巻 玉子豆腐 インゲンの中巻和え	鶏のおろし煮 きぬさや きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し	エネルギー 602 蛋白質 33.0 脂質 35.8 炭水化物 42.6 塩分相当 4.2
	エネルギー 208 脂質 15.0 炭水化物 蛋白質 9.3 塩分 1.5 12.5	エネルギー 197 脂質 10.6 炭水化物 蛋白質 11.1 塩分 1.4 14.2	エネルギー 197 脂質 10.2 炭水化物 蛋白質 12.6 塩分 1.3 15.9	
7 日 (水)	厚揚げの生姜焼き キャベツとツナ煮浸し 漬物(はくさい)	マーボー茄子 卵の花 青菜とコーンの和え物	ぶりの黒酢煮 玉子 ひじきレンコンピリ辛炒め カクテキ	エネルギー 675 蛋白質 45.0 脂質 35.8 炭水化物 53.0 塩分相当 6.5
	エネルギー 169 脂質 8.7 炭水化物 蛋白質 14.3 塩分 2.2 9.9	エネルギー 144 脂質 7.0 炭水化物 蛋白質 6.9 塩分 1.9 14.9	エネルギー 362 脂質 20.1 炭水化物 蛋白質 23.8 塩分 2.4 28.2	
8 日 (木)	Caたっぷりいわしハンバーグ ブロッコリの和え物 キャンディチーズ	サバの煮つけ 花薩摩 白和え(ふき) しばもやし	豚の塩タレ炒め 野菜炒め さつまいもの田舎煮 菜の花のお浸し	エネルギー 544 蛋白質 39.9 脂質 26.2 炭水化物 46.0 塩分相当 6.1
	エネルギー 199 脂質 12.4 炭水化物 蛋白質 14.5 塩分 1.8 9.5	エネルギー 219 脂質 11.5 炭水化物 蛋白質 16.1 塩分 3.0 16.4	エネルギー 126 脂質 2.3 炭水化物 蛋白質 9.3 塩分 1.3 20.1	
9 日 (金)	マスの塩焼き 三色ピーマンのおかか和え 桜和え	チキンとかぼちゃのシチュー レンコン梅肉和え スナップエンドウのしょうが和え	チンジャオロース 五目巾着 モズク	エネルギー 376 蛋白質 22.2 脂質 15.1 炭水化物 40.9 塩分相当 4.1
	エネルギー 65 脂質 2.1 炭水化物 蛋白質 8.2 塩分 1.0 4.4	エネルギー 138 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 5.2 塩分 1.7 23.8	エネルギー 173 脂質 9.8 炭水化物 蛋白質 8.8 塩分 1.4 12.7	
10 日 (土)	炒り豆腐 菜の花の錦糸おひたし 角切り昆布	柔らかとんかつ 茹でキャベツ ナスの煮物 竹の子しりしり	さけのちゃんちゃん焼き 野菜みそ炒め 揚げ出し豆腐(おろしポン酢) 白豆	エネルギー 805 蛋白質 45.8 脂質 48.3 炭水化物 53.7 塩分相当 6.6
	エネルギー 138 脂質 7.3 炭水化物 蛋白質 8.6 塩分 2.1 11.6	エネルギー 488 脂質 36.8 炭水化物 蛋白質 20.0 塩分 2.5 21.2	エネルギー 179 脂質 4.2 炭水化物 蛋白質 17.2 塩分 2.0 20.9	
11 日 (日)	煮物(がんも) アスパラガスのおひたし きのご佃煮	鶏そぼろ丼 ホットサラダ 一口ニシン昆布	赤魚の煮つけ もみじしんじょ ぜんまい煮 青梗菜のナムル	エネルギー 662 蛋白質 42.8 脂質 38.4 炭水化物 69.9 塩分相当 7.3
	エネルギー 97 脂質 5.5 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.7 36.3	エネルギー 308 脂質 19.0 炭水化物 蛋白質 16.2 塩分 3.6 19.2	エネルギー 257 脂質 13.9 炭水化物 蛋白質 21.5 塩分 2.0 14.4	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 12 月 週間献立表 >

様

第3週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
12 日 (月)	手づくりだし巻き玉子 きゃべつごま和え かにフレーク	チキンステーキとクリーミーコロッケ クリーミーコロッケ 茄子と大豆のトマト煮 ほうれん草の胡麻和え	サバ塩焼き 玉子焼き ふろふき大根 きんぴらごぼう	エネルギー 709 蛋白質 44.9 脂質 40.9 炭水化物 45.0 塩分相当 5.5
	エネルギー 140 脂質 7.8 炭水化物 蛋白質 10.6 塩分 1.6 6.9	エネルギー 310 脂質 17.5 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 1.6 23.9	エネルギー 259 脂質 15.6 炭水化物 蛋白質 18.9 塩分 2.3 14.2	
13 日 (火)	さわらの幽庵焼き(朝食) もやし和風サラダ じゃこおろし	ビーフストロガノフ ポテトサラダ 山菜キノコ洋風ソテー	鶏麹炒め 野菜炒め 乱切りレンコン 切干大根の高菜炒め	エネルギー 475 蛋白質 35.3 脂質 23.4 炭水化物 53.9 塩分相当 5.0
	エネルギー 91 脂質 3.4 炭水化物 蛋白質 9.8 塩分 1.4 6.4	エネルギー 260 脂質 18.1 炭水化物 蛋白質 13.5 塩分 2.8 31.2	エネルギー 124 脂質 1.9 炭水化物 蛋白質 12.0 塩分 0.8 16.3	
14 日 (水)	厚揚げ甘辛煮 コーンと小松菜 たくあん	ぶり大根 大根煮2切れ サツマイモのレモン煮 オクラとコーン	ミートボールの酢豚 酢豚ソース 春雨サラダ 春菊のなめこ和え	エネルギー 574 蛋白質 25.4 脂質 29.1 炭水化物 60.3 塩分相当 4.0
	エネルギー 104 脂質 5.7 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.3 8.4	エネルギー 194 脂質 8.9 炭水化物 蛋白質 12.3 塩分 0.8 19.8	エネルギー 276 脂質 14.5 炭水化物 蛋白質 7.7 塩分 1.9 32.1	
15 日 (木)	目玉焼き ポパイソテー なすの漬物	豚の生姜焼き 野菜炒め 糸昆布とはんぺん煮 しばもやし	アジの南蛮漬け 野菜酢漬け 里芋煮 茄子のショウガ和え	エネルギー 598 蛋白質 38.4 脂質 32.7 炭水化物 41.3 塩分相当 6.1
	エネルギー 80 脂質 4.4 炭水化物 蛋白質 6.3 塩分 1.2 4.8	エネルギー 237 脂質 14.6 炭水化物 蛋白質 14.4 塩分 2.6 13.6	エネルギー 281 脂質 13.7 炭水化物 蛋白質 17.7 塩分 2.3 22.9	
16 日 (金)	高野豆腐卵とじ 菜の花のおひたし 漬物(はくさい)	おでん ゆで卵 卵の花 カリフラワーの胡麻和え	豚肉の柳川風 きのこ かぼちゃとキノコのきんぴら 青梗菜とコーン和え	エネルギー 577 蛋白質 42.9 脂質 29.1 炭水化物 41.7 塩分相当 7.7
	エネルギー 148 脂質 8.5 炭水化物 蛋白質 13.1 塩分 1.7 6.1	エネルギー 240 脂質 11.8 炭水化物 蛋白質 16.7 塩分 3.4 20.2	エネルギー 189 脂質 8.8 炭水化物 蛋白質 13.1 塩分 2.6 15.4	
17 日 (土)	アジの塩焼き うの花 なめ茸	焼きそばと目玉焼き 目玉焼き 揚げだし豆腐 インゲンと人参の中華和え	たら鍋風 鍋用野菜 乱切ごぼうの甘辛煮 にんじんラベ	エネルギー 577 蛋白質 45.7 脂質 25.4 炭水化物 50.4 塩分相当 3.5
	エネルギー 134 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 17.2 塩分 1.0 7.6	エネルギー 239 脂質 11.9 炭水化物 蛋白質 13.0 塩分 0.5 23.3	エネルギー 204 脂質 8.2 炭水化物 蛋白質 15.5 塩分 2.0 19.5	
18 日 (日)	鶏肉の八幡巻 人参シリシリ たくわん	中華丼 きんぴらレンコン ほうれん草の胡麻和え	赤魚の甘辛煮 きのこ 炒り豆腐 ちくわのワサビ和え	エネルギー 663 蛋白質 44.7 脂質 38.9 炭水化物 67.8 塩分相当 6.7
	エネルギー 97 脂質 5.5 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.7 36.3	エネルギー 375 脂質 26.8 炭水化物 蛋白質 18.0 塩分 1.9 19.5	エネルギー 191 脂質 6.6 炭水化物 蛋白質 21.6 塩分 3.1 12.0	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 12 月 週間献立表 >

様

第4週

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

19 日 (月)	ウインナーとピーマンの炒め物 カリフラワーの胡麻和え キャンディーチーズ	えび団子煮 カブの甘辛煮 大根葉の胡麻炒め	さけの西京焼き 素揚げ茄子 そぼろレンコン炒め 黒豆	エネルギー 597 蛋白質 37.7 脂質 30.2 炭水化物 49.1 塩分相当 4.5
	エネルギー 194 脂質 15.5 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 2.2 5.1	エネルギー 187 脂質 5.1 炭水化物 蛋白質 9.3 塩分 1.7 26.4	エネルギー 216 脂質 9.6 炭水化物 蛋白質 17.1 塩分 0.6 17.6	
20 日 (火)	手作り和風オムレツ 刻みおくらのごま和え 角切り昆布	さわらの幽庵焼き 玉子焼き 白和え(ふき) 小松菜と人参の胡麻和え	蒸し鶏の温野菜 温野菜MIX 山菜キムチ おろしなめたけ	エネルギー 471 蛋白質 39.7 脂質 23.3 炭水化物 32.0 塩分相当 5.4
	エネルギー 148 脂質 8.0 炭水化物 蛋白質 9.1 塩分 1.9 11.2	エネルギー 209 脂質 11.0 炭水化物 蛋白質 16.3 塩分 1.8 13.8	エネルギー 114 脂質 4.3 炭水化物 蛋白質 14.3 塩分 1.7 7.0	
21 日 (水)	厚揚げひき肉詰煮 切り干し大根 漬物(はくさい)	カツ丼 玉子とじ ふろふき大根 いんげんのごま和え	さばのみぞれ煮 オクラ 里芋煮 ひじき彩り炒め	エネルギー 963 蛋白質 49.4 脂質 54.2 炭水化物 76.9 塩分相当 9.1
	エネルギー 195 脂質 9.7 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 1.0 18.6	エネルギー 408 脂質 20.9 炭水化物 蛋白質 18.9 塩分 5.4 34.0	エネルギー 360 脂質 23.6 炭水化物 蛋白質 19.2 塩分 2.7 24.3	
22 日 (木)	麩の卵とじ じゃがいもの甘辛煮 もずく酢	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 野菜あんかけ 冬至かぼちゃの小倉煮 カリフラワーんお胡麻和え	ごろごろ野菜ビーフシチュー レンコン田舎煮 マカロニサラダ	エネルギー 530 蛋白質 18.3 脂質 24.1 炭水化物 65.7 塩分相当 4.0
	エネルギー 117 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 6.2 塩分 1.0 16.4	エネルギー 171 脂質 7.3 炭水化物 蛋白質 6.5 塩分 1.5 21.6	エネルギー 242 脂質 13.6 炭水化物 蛋白質 5.6 塩分 1.5 27.7	
23 日 (金)	マスの塩焼き(朝食) ほうれん草のごま和え 30g 桜漬け	Xマス フライドチキン 星型オムレツ ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え	さわらの照り焼き 玉子焼き ゼンマイ煮 昆布豆	エネルギー 693 蛋白質 41.4 脂質 42.4 炭水化物 41.1 塩分相当 3.9
	エネルギー 56 脂質 2.1 炭水化物 蛋白質 7.3 塩分 0.9 3.1	エネルギー 381 脂質 26.5 炭水化物 蛋白質 13.9 塩分 1.7 22.5	エネルギー 256 脂質 13.8 炭水化物 蛋白質 20.2 塩分 1.3 15.5	
24 日 (土)	さつま揚げ炊き合わせ 小松菜のおひたし 一口ニシン昆布	チンジャオロース がんも 枝豆コーンサラダマヨネーズ	鶏肉のクリーム煮 じゃがいも 高野豆腐 小松菜のゆずあえ	エネルギー 679 蛋白質 44.8 脂質 32.5 炭水化物 61.6 塩分相当 5.7
	エネルギー 100 脂質 1.6 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.5 17.9	エネルギー 298 脂質 20.7 炭水化物 蛋白質 13.3 塩分 2.0 16.0	エネルギー 281 脂質 10.2 炭水化物 蛋白質 26.1 塩分 2.2 27.7	
25 日 (日)	信田巻き 三食ピーマンの塩炒め 厚焼き玉子	味噌ラーメン 大きなシュウマイ 青梗菜のナムル	根野菜の鶏五目煮 手づくり茶わん蒸し 玉ねぎとキノコのさっぱりサラダ	エネルギー 615 蛋白質 32.8 脂質 19.6 炭水化物 79.4 塩分相当 7.4
	エネルギー 125 脂質 7.5 炭水化物 蛋白質 5.2 塩分 1.3 9.1	エネルギー 305 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 12.7 塩分 3.3 54.3	エネルギー 185 脂質 6.8 炭水化物 蛋白質 14.9 塩分 2.8 16.0	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 12 月 週間献立表 >

様

第5週

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

26 日 (月)	スペイン風オムレツ ポパイソテー 白大根	サバの味噌煮 かまぼこ 里芋と竹輪煮 人参しりしり	豚のマーマレード炒め 野菜炒め ささがきごぼう カリフラワーのピクルス	エネルギー 781 蛋白質 44.9 脂質 50.3 炭水化物 45.5 塩分相当 6.3
	エネルギー 201 脂質 11.5 炭水化物 蛋白質 12.1 塩分 2.3 14.9	エネルギー 384 脂質 31.0 炭水化物 蛋白質 23.0 塩分 3.0 8.0	エネルギー 196 脂質 7.8 炭水化物 蛋白質 9.8 塩分 1.0 22.6	
27 日 (火)	鮭じゃが ふきおかか煮 角切り昆布	回鍋肉 中華ポテト スナックエンドウのおかかあえ	鮭のタルタル焼き 三色塩ピーマンの塩炒め 白菜と豆腐のとろとろ煮 ひじき煮	エネルギー 884 蛋白質 40.0 脂質 55.0 炭水化物 66.1 塩分相当 7.2
	エネルギー 95 脂質 1.9 炭水化物 蛋白質 5.9 塩分 2.7 15.0	エネルギー 304 脂質 18.3 炭水化物 蛋白質 6.8 塩分 0.6 30.1	エネルギー 485 脂質 34.8 炭水化物 蛋白質 27.3 塩分 3.9 21.0	
28 日 (水)	厚揚げおろし和え キャベツときのこのゆず和え 三色豆	きつねうどん 肉じゃが インゲン胡麻和え	豆腐ハンバーグ ブロッコリ そぼろれんこん炒め ちくわ煮	エネルギー 748 蛋白質 29.2 脂質 20.7 炭水化物 114.0 塩分相当 10.4
	エネルギー 160 脂質 5.9 炭水化物 蛋白質 7.8 塩分 1.2 21.3	エネルギー 436 脂質 8.1 炭水化物 蛋白質 13.2 塩分 6.8 78.3	エネルギー 152 脂質 6.7 炭水化物 蛋白質 8.2 塩分 2.4 14.4	
29 日 (木)	スクランプルエッグ アスパラ炒め 細切り大根	ハヤシライス マカロニサラダ ほうれん草とコーンと和え	さわらの幽庵焼き 玉子焼き さいころ高野豆腐山菜煮 金時豆	エネルギー 729 蛋白質 41.9 脂質 42.8 炭水化物 54.4 塩分相当 5.3
	エネルギー 86 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 4.6 塩分 1.8 4.6	エネルギー 351 脂質 22.8 炭水化物 蛋白質 12.6 塩分 2.4 28.9	エネルギー 292 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 24.7 塩分 1.1 20.9	
30 日 (金)	サバ煮つけ(朝食) 小松菜とあげのさつと煮 厚焼き玉子	ホッケの塩焼き きのこ炒め ロールキャベツ 小松菜和え物	豚肉の紅茶煮 野菜炒め 焼きキノコマリネ 里芋の胡麻味噌和え	エネルギー 675 蛋白質 45.6 脂質 41.7 炭水化物 48.0 塩分相当 6.6
	エネルギー 208 脂質 10.8 炭水化物 蛋白質 11.4 塩分 1.5 15.8	エネルギー 123 脂質 12.2 炭水化物 蛋白質 13.3 塩分 1.9 8.6	エネルギー 344 脂質 18.7 炭水化物 蛋白質 20.9 塩分 3.2 23.6	
31 日 (土)	鶏肉の八幡巻 大根葉のお浸し なすの漬物	照り焼きチキン ブロッコリー ピーマンとジャガイモの甘辛煮 インゲンのコーンバター炒め	年越しそば エビフリッター ふるふき大根 大豆とじゃこの甘辛煮	エネルギー 733 蛋白質 35.8 脂質 15.8 炭水化物 143.6 塩分相当 7.1
	エネルギー 46 脂質 1.9 炭水化物 蛋白質 2.5 塩分 0.8 34.7	エネルギー 194 脂質 8.5 炭水化物 蛋白質 11.1 塩分 1.6 20.1	エネルギー 493 脂質 5.4 炭水化物 蛋白質 22.2 塩分 4.7 88.8	
1 日 (日)	さわらの幽庵焼き 伊達巻き玉子 黒豆	ぶりの照り焼き かまぼこ 肉ごぼう なます	すき焼き風煮 焼き豆腐 乱切りレンコン きんとん	エネルギー 629 蛋白質 48.5 脂質 29.2 炭水化物 52.8 塩分相当 3.0
	エネルギー 226 脂質 12.0 炭水化物 蛋白質 21.0 塩分 1.4 12.2	エネルギー 212 脂質 13.0 炭水化物 蛋白質 19.1 塩分 0.9 8.7	エネルギー 191 脂質 4.2 炭水化物 蛋白質 8.4 塩分 0.7 31.9	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

