



# 今週の献立



	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ アスパラのハムサラダ <b>344kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 温泉卵 <b>425kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 ちくわと里芋の煮物 いんげんの胡麻和え <b>391kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 小松菜とえのきのしらす和え <b>347kcal 2.6g</b>	ごはん コンソメスープ 肉団子とアスパラのコンソメ煮 れんこんの明太サラダ <b>413kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 厚揚げのしょうが炒め オクラのなめ茸和え <b>415kcal 2.5g</b>
おやつ	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	オレンジジュース <b>55kcal 0.0g</b>	レモネード <b>48kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の竜田揚げ 青菜と油揚げのお浸し しその実漬け <b>516kcal 3.8g</b>	五目ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあん 大根と胡瓜のサラダ フルーツカクテル <b>541kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き 青梗菜の桜えびの炒め煮 たくあん <b>475kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 焼きナス 漬物 <b>499kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 豚肉の香味焼き 里芋と人参の煮物 りんご缶 <b>488kcal 2.2g</b>	キーマカレー コンソメスープ レタスのチーズサラダ 黄桃缶 福神漬け <b>633kcal 4.0g</b>
おやつ	オムレットケーキ <b>127kcal 0.0g</b>	紅茶ケーキ <b>120kcal 0.1g</b>	梅ゼリー <b>80kcal 0.0g</b>	セレクト	手作り水羊羹 <b>65kcal 0.0g</b>	酒まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 洋梨缶 <b>636kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の和風ゴマドレ和え 桜漬け <b>385kcal 2.6g</b>	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 和風春雨サラダ ブドウ缶 <b>504kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 サバの幽庵焼き 胡瓜とワカメの酢味噌和え うぐいす豆 <b>452kcal 3.7g</b>	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 キャベツの千切りサラダ つぼ漬け <b>407kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のクリーム煮 ジャーマンポテト 青かっぱ漬け <b>443kcal 3.4g</b>
1日栄養 価合計	<b>1724kcal 9.6g</b>	<b>1584kcal 9.2g</b>	<b>1505kcal 9.5g</b>	<b>1512kcal 9.1g</b>	<b>1503kcal 8.3g</b>	<b>1649kcal 10.0g</b>

\* 数字はエネルギーと塩分量です。