

2023年12月献立表(朝パン食)

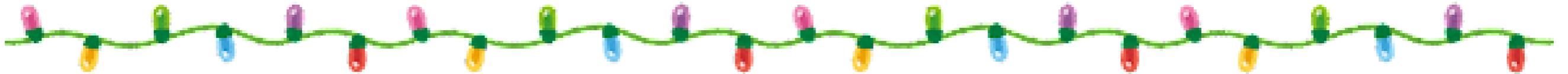


※昼夕は通常献立と同様です。

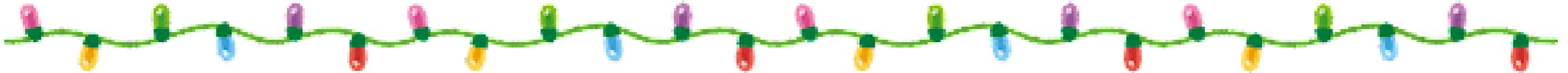
	01日(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)						
朝	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ハムと野菜のソテー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン 鶏肉のスープ煮 ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン クリームシチュー チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ(りんご) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリル野菜 ほうれん草のドレッシング和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	バターロール チキンのパン粉焼き 付)青菜 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン チンゲン菜とベーコンのソテー ブロッコリーサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳						
昼	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 フライ二種盛り 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(卵・ワカメ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(畑菜・しめじ)	ご飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)						
夕	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん・花人参 牛肉と根菜の炒め物 小松菜の和え物 フルーツ(りんご)	ご飯 牛肉の味噌炒め 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ(みかん)						
エネルギー	1652kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1607kcal
蛋白質	69.7g	蛋白質	63g	蛋白質	62.8g	蛋白質	70.6g	蛋白質	67.3g	蛋白質	67.7g	蛋白質	66.6g
脂質	58g	脂質	53.3g	脂質	51.4g	脂質	56g	脂質	49.4g	脂質	51.7g	脂質	54g
炭水化物	219.8g	炭水化物	225.4g	炭水化物	234.9g	炭水化物	229.8g	炭水化物	226g	炭水化物	239.6g	炭水化物	226.4g
食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.7g	食塩相当	8.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.9g



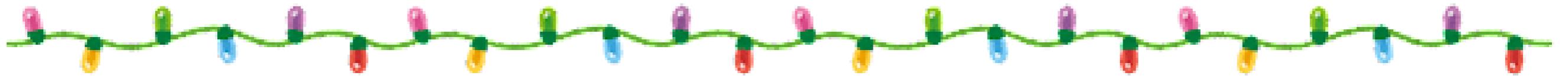
	08日(金)	09日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
朝	食パン 野菜団子のコンソメ煮 ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ポテトソテー 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ホタテと野菜のバターソテー 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	黒糖ロール 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ キャベツの胡麻ドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳
昼	ご飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・油揚げ)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬) 	ご飯 赤魚の揚げ浸し 付)スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(かぶ・貝割)	ご飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・オクラ ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	ご飯 テリヤキハンバーグ テリヤキソース) 付)アスパラ 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)
夕	ご飯 ポークソテー バター醤油ソース) 付)アスパラ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)畑菜 ちくわとかぶの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(きゅうり漬)	ご飯 牛肉の山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	ご飯 さわらの漬け焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ(パイナップル) もずく酢	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め えび焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(メロン)
エネルギー	1565kcal	1665kcal	1646kcal	1687kcal	1550kcal	1661kcal	1629kcal
蛋白質	58.3g	63.2g	66.5g	60.2g	61.4g	59.7g	66.3g
脂質	41.4g	54.3g	50.6g	59.2g	49.4g	59.3g	48.2g
炭水化物	243.8g	241.1g	239.3g	237.4g	225.4g	229.4g	242.1g
食塩相当	6.4g	7.2g	7g	6.1g	6.6g	7.9g	8.1g



	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
朝	食パン チンゲン菜とベーコンの炒め物 きゅうりとツナのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ウインナーソテー パンプキンサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン オムレツ 付)グリル野菜 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜のミートソース煮 ミモザサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)いんげん 大根のゆず醤油和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	ミルクロール 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ウインナーと野菜のソテー 青菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
	昼	ご飯 鮭の七味焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)パセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	ご飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ(りんご) 白湯スープ(もやし・にら)	ご飯 銀だらの照り焼き 付)さつま芋・オクラ 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・玉葱)
夕	ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ	ご飯 さばのみりん焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 しいらのムニエル 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の玉葱リソ炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)ブロッコリー・トマト ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬け)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)
	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1698kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1563kcal	エネルギー 1636kcal	エネルギー 1643kcal
	蛋白質 64.5g	蛋白質 59.5g	蛋白質 68g	蛋白質 61g	蛋白質 59.1g	蛋白質 57.7g	蛋白質 65.9g
	脂質 43.8g	脂質 67.2g	脂質 43.9g	脂質 48.4g	脂質 52.3g	脂質 49.5g	脂質 54g
	炭水化物 224g	炭水化物 225.1g	炭水化物 235.1g	炭水化物 232.5g	炭水化物 220.5g	炭水化物 245.3g	炭水化物 233.9g
	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.2g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.7g



		22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)					
朝	食パン 豆腐ハンバーグ 付)いんげん ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン マカロニとウィンナーのカレー炒め いんげんのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 白菜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	コーヒーロール はんぺんチーズのせ焼き 付)いんげん キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳						
	昼	菜飯 さわらの幽庵焼き 付)スナップエンドウ・花人参 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(りんご) みそ汁(うすまき麩・長葱)	ご飯 あじの南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)	ご飯 ミートローフ (デミソース) 付)アスパラ 冬瓜とえびの洋風煮 ピクルス コンソメスープ(うまい菜・玉葱)	バターライス 鶏肉の赤ワインソース 付)ポテト・ブロッコリー キッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ(キャベツ・マッシュルーム)	ご飯 白身魚のみりん焼き 付) オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) 具沢山汁	ご飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ・トマト ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	ご飯 牛肉の梅肉焼き 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)					
	夕	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)春菊 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 黄金かれいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン かぶのくず煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 太刀魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆	ご飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮					
エネルギー	1647kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1695kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1637kcal
蛋白質	59.6g	蛋白質	63.1g	蛋白質	69.6g	蛋白質	64.9g	蛋白質	64g	蛋白質	61.3g	蛋白質	63.3g
脂質	50.8g	脂質	48.7g	脂質	47.9g	脂質	58.2g	脂質	37.1g	脂質	53.8g	脂質	54.4g
炭水化物	245.7g	炭水化物	234.3g	炭水化物	225.8g	炭水化物	235.6g	炭水化物	253.3g	炭水化物	228.2g	炭水化物	232.6g
食塩相当	8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.7g



		29日(金)		30日(土)		31日(日)							
朝 昼 夕	食パン スクランブルエッグ 青菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)グリル野菜 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(パイン) 牛乳	食パン ミートボール 付)いんげん キャベツの香味和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳										
	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 ハンサンスー 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・うずまき麩)	ご飯 牛すき煮 温泉卵 季節の果物(いちご) みそ汁(冬瓜・ワカメ)										
	ご飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の炒め煮 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯 さばのねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶのそぼろ煮 小松菜の和え物 香の物(しば漬)	えび天そば 焼きなす生姜あん あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(こゆず)										
エネルギー	1610kcal	エネルギー	1631kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	60.7g	蛋白質	66.4g	蛋白質	69.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	53.6g	脂質	57.7g	脂質	42.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	229.7g	炭水化物	223g	炭水化物	233.1g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7.1g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.5g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

