



# 12月こんだて



月

火

水

木

金

土

				1	
3	4	5	6	7	8
ご飯 みそ汁 肉じゃが 甘酢和え	五目ラーメン ポテトサラダ	チキンライス フレンチサラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 三色漬け	黒糖パン コークリームシチュー りんごサラダ	
ホットケーキ	みかんゼリー	すいとん	シフォンケーキ	おにぎり	
10	11	12	13	14	15
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ おかか和え	きつねうどん 卵入りサラダ	麻婆豆腐丼 甘酢漬け 中華スープ	ご飯 みそ汁 魚の胡麻味噌ダレ 春雨サラダ	焼きそばパン 具沢山スープ	
蒸しパン	パイゼリー	焼きビーフン	バナナケーキ	おにぎり	
17	18	19	20	21	22
ご飯 みそ汁 南瓜カレーあんかけ わかめサラダ	にゅうめん ツナサラダ	きのこごはん 大根サラダ さつま汁	ご飯 みそ汁 竹輪の磯辺揚げ 酢の物	ロールパン クリームシチュー ミモザサラダ	
りんご寒天	お誕生日ケーキ	お好み焼き	パイケーキ	おにぎり	
24	25	26	27	28	29
	クリスマス メニュー	三色丼 春雨の酢の物 けんちん汁	ご飯 みそ汁 煮魚 胡麻酢和え	サンドイッチ ミネストローネ パイナップルサラダ	
	カップケーキ	ポップコーン	ロールケーキ	おにぎり	

下線より下は3時のおやつです。

栄養素 \ 日	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
エネルギー (kcal)	295	279	295	324	295	292	293	286	303	300
たんぱく質 (g)	13.7	13.1	11.6	17.5	15.1	9.7	16	8.9	11.8	15
カルシウム (mg)	51	58	120	78	63	105	36	78	89	110
鉄 (mg)	2.4	2.1	1.7	1.8	1.7	1.4	2.1	2.4	2.4	2.3
ビタミンC (mg)	19	17	20	1.7	37	48	15	19	12	28

