



12月献立



線より下は3時のおやつです。午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ	にゅうめん 卵入りサラダ	中華丼 胡麻和え 豆腐スープ	ご飯 みそ汁 魚の胡麻味噌だれ 春雨サラダ	トースト クリームシチュー みかんサラダ	
ホットケーキ	パイン寒天	フライドポテト	シフォンケーキ	おにぎり	
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物	ミートソースパゲティ 大根サラダ スープ	ミックスピラフ 南瓜サラダ コーンスープ	ご飯 みそ汁 魚のムニエル ひじきのナムル	レーズンパン 肉団子スープ マカロニサラダ	
お好み焼き	みかんゼリー	蒸しパン	マーブルケーキ	おにぎり	
16	17	18	19	20	21
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 春雨の酢の物	五目ラーメン ポテトサラダ	ハッシュドポーク フレンチサラダ ワカメスープ	ご飯 みそ汁 煮魚 即席漬け	黒糖パン コーンクリームチュー りんごサラダ	
マカロニきなこ	りんご寒天	すいとん	ロールケーキ	おにぎり	
23	24	25	26	27	28
	煮込みうどん ツナサラダ	クリスマス メニュー	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き ミモザサラダ	焼きそばパン 貝沢山スープ	
	フルーツゼリー	お誕生日ケーキ	パインサラダ	おにぎり	
30	31				

栄養素 \ 日	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
エネルギー (kcal)	290	292	295	324	309	285	296	294	280	301
タンパク質 (g)	17.1	15.9	13.4	17.5	11.2	16.8	13.4	13.3	18	14.5
カルシウム (mg)	66	47	135	78	102	96	43	54	66	96.6
鉄 (mg)	2.1	2.5	2.4	1.8	1.1	2.2	2	1.8	1.5	1.2
ビタミンC (mg)	15	17	28	11	25	14	22	24	5	27

