



12月の献立



月

火

水

木

金

土

1	2	3	4	5	
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ コールスロー フレンチトースト	けんちんうどん ツナサラダ アップルゼリー	肉豆腐丼 春雨の酢の物 かき卵汁 蒸しパン	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 千草和え シフォンケーキ	レーズンパン クリームシチュー パインサラダ おにぎり	
8	9	10	11	12	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 即席漬け ホットケーキ	味噌ラーメン 卵入りサラダ パイン寒天	ハッシュドポーク ヨーグルトサラダ 野菜スープ お好み焼き	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え ココアケーキ	トースト ミネストローネ みかんサラダ おにぎり	
15	16	17	18	19	
ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 酢の物 マカロニきな粉	トマトスパゲティ 菜の花サラダ オニオンスープ フルーツゼリー	中華丼 白和え わかめスープ フライドポテト	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 大根サラダ カステラ	バターロール コンクリームシチュー りんごサラダ おにぎり	
22	23	24	25	26	
ご飯 みそ汁 魚のクリームエール ひじきのナムル ポップコーン		ミックスピラフ ミモザサラダ スープ オレンジ寒天	Xmas メニュー お誕生日ケーキ	黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり	
29	30	31			

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
エネルギー (kcal)	295	300	306	290	308	271	304	295	316	282
タンパク質 (g)	13	12.9	18.9	15.2	14.5	16.8	8.5	13.1	12	13.6
カルシウム (mg)	54	60	176	66	101	79	68	130	68	96
鉄 (mg)	1.8	1.7	2.6	0.7	1.6	2.2	1.4	2.6	2	1
ビタミンC (mg)	18	13	20	15	27	13	28	37	6	17

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

線より下は3時のおやつ・ 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。

