



12月の献立



月

火

水

木

金

土

			1	2	
			ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ごまサラダ コーン蒸しパン	ロールパン コーンクリームチュー りんごサラダ おにぎり	
5	6	7	8	9	
ご飯 みそ汁 麻婆茄子 春雨の酢の物 五平もち	スパゲティパスタ ポパイサラダ スープ ぶどうゼリー	ひじきご飯 即席漬け みそ汁 ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 フレンチサラダ みそ蒸しパン	ポテサラドック 肉団子スープ おにぎり・煮干し	
12	13	14	15	16	
ご飯 すまし汁 鶏の味噌煮 三色酢の物 フレンチトースト	塩焼きそば 大根サラダ 豆腐スープ オレンジ寒天	カレーライス コールスロー スープ すいとん	ご飯 みそ汁 魚のムニエル 春雨サラダ 蒸しパン	黒糖パン クリームシチュー フルーツサラダ おにぎり	
19	20	21	22	23	
ご飯 みそ汁 豚大根 酢の物 マカロニ黄粉	けんちんうどん 卵入りサラダ りんごゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け わかめスープ ふかし芋	Xmas☆メニュー ご飯・スープ チキン・サラダ お誕生日ケーキ	天皇誕生日	
26	27	28	29	30	31
ご飯 みそ汁 豆腐の野菜餡かけ 南瓜ソテー ツナサンド	サンマー麺 ポテトサラダ アセロラ寒天	ミックスピラフ マカロニサラダ 豚汁 ワッフル			大晦日

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	/5	/6	/7	/8	/9	/12	/13	/14	/15	/16
エネルギー (カロリー)	283	245	263	284	269	268	250	293	320	324
タンパク質 (グラム)	11.9	7.9	8.3	15.2	10.2	16.5	10.4	11.8	13	10.9
カルシウム (mg)	103	71	122	49	50	60	54	104	57	111
鉄 (mg)	2	1.4	3	1.5	0.8	1.7	1.2	1.2	1.4	10
ビタミンC (mg)	10	32	12	10	24	10	24	25	11	30

